

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomczyk	TRENING OBWODOWY Szymon Tkaczuk/Grzegorz Kossakowski		
10:00:00						10:00 TRENING OBWODOWY Kamil/Marcin Cz./Grzegorz/Szymon	10:30 TRENING OBWODOWY Kamil?Magda/Darek/Grzesiek? Lukasz
11:00:00						FIT BODY Martyna Wap	11:30 FIT BODY Martyna Wap
17:00	X-CO Aneta Kulak	TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomczyk			
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Młynarska	REEBOK BAR Aneta Kulak	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Iza Bartoszek	-----		
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Martyna Wap	Godz.19:15 FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomczyk	TRENING OBWODOWY Magda Młynarska	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		
20:00	JOGA Ula Sienkiewicz	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		JOGA Justyna Bandurska	-----		
TIGUAR SHOW ROOM							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Martyna Wap	PILATES Małgosia Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Dawidziuk	BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski	PLASKI BRZUCH Małgorzata Chomczyk		
09:00						PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	
17:00		PILATES Gosia Chomczyk	TRAMPOLINY Martyna Wap	-----			
18:00	TRENING INTERWAŁOWY Martyna Wap	-----	-----	ZUMBA Aron Karczewski	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
19:00	BUP Martyna Wap	Od 10.07. BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski	BUP Iza Bartoszek	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek			
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Gosia Chomczyk						
INDOOR CYCLING							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Tomek Pietrzycki	-----		
18:00:00							
18:15:00	-----	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE SUUNTO (PP?PŚ) Anna Wysocka	-----		
CROSS TRENING, KETTLEBELLS.BOKS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00:00				CROSS TRENING Lukasz Mních			
16:30	TRENING BRZUCHA 20 MIN Magda Młynarska		KETTLEBELLS 20 MIN Darek Achramowicz	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński			KETTLEBELLS 20 MIN Darek Achramowicz
17:00	-----		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz		TRENING BRZUCHA 20 MIN Magda Młynarska		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz
17:30:00				KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski			
18:00	TRENING BRZUCHA 20 MIN Mateusz Baranowski		BOKS Grzegorz Apoń	-----			
18:30	CROSS TRENING 60 min Mateusz Baranowski		-----	CROSS TRENING 60 min Mateusz Baranowski			
19:00	-----		CROSS TRENING 90 min Mateusz Baranowski	-----	CROSS TRENING 50 min Lukasz Mních		CROSS TRENING 50 MIN Lukasz Mních
19:30:00	MOBILITY 30 min Mateusz Baranowski			MOBILITY 30 min Mateusz Baranowski			
FUNCTIONAL ZONE							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko				
09:00:00							
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk/Grzegorz Kossakowski		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk					
11:30					-----	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Cz./Grzesiek/Kamil/Szymon	TRENING FUNKCJONALNY Kamil?Magda/darek/Grzesiek? Lukasz
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko			
19:45							