

DUŻA SALA FITNESS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00	TRENING OBWODOWY Szymon	TRENING OBWODOWY Szymon	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia Chomeczyk	TRENING OBWODOWY Marcin Kuczyński		
10:00:00						10:00 TRENING OBWODOWY Ewelina/Magd/Marcin Cz/Szymon	10:30 TRENING OBWODOWY Kamil/Ewelina/Lukasz/Magda
17:00	REEBOK BAR Ania Dawidziuk	TABATA Kamil Kryński		TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomeczyk	ZDROWY KRĘGOSŁUP Ania Borowska	TRENING OBWODOWY Ewelina/Darek/Lukasz/Magda	TRENING OBWODOWY Kamil/Ewelina/Lukasz/Magda
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Mlynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro	-----		
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomeczyk	ZUMBA Asia Potocka	REEBOK BAR Ania Wysocka	TRENING OBWODOWY Ewelina Kryńska	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz		
20:00	JOGA Ula Sienkiewicz	TRENING OBWODOWY Darek Achramowicz	FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomeczyk	JOGA Justyna Bandurska	-----		
TIGUAR SHOW ROOM							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30	PLASKI BRZUCH/JĘDRNE POŚLADKI Martyna Wap	PILATES Małgosia Chomeczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Dawidziuk	PERFECT BODY Ania Dawidziuk	PLASKI BRZUCH Małgorzata Chomeczyk		
09:00						PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	
17:00	X-CO Kasia Kostro	PILATES Kasia Kostro		PILATES Kasia Kostro	-----		
18:00	STEP&SHAPE Ania Dawidziuk	----	TBC -TOTALNIE BOSKIE CIAŁO Wiola Niechwidowicz	TRX Kamil Kryński	BUP Iza Bartoszek		
19:00	BUP Martyna Wap	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Ania Sidorowicz	BUP Iza Bartoszek	PLASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Iza Bartoszek	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
20:00	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Gosia Chomeczyk						
INDOOR CYCLING							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Ania Wysocka	-----	MAGIC RIDE (PŚ) Tomek Pietrzycki	-----		
18:15:00	MIX CLASS SUUNTO 90 min (PP/PŚ/PZ) Kasia Cítko	INTERVAL SUUNTO(PŚ) Ania Wysocka	MAGIC RIDE (PŚ/PZ) 120 min Kasia Cítko	BASIC RIDE SUUNTO (PP) Anna Wysocka	MAGIC RIDE (PŚ) 90 min Kasia Cítko	Godz.16:00 MIX CLASS PP/PŚ Emilka Seroka	
CROSS TRENING, KETTLEBELLS,BOKS							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:30:00							CROSS TRENING Lukasz Burnos
09:00:00				CROSS TRENING Lukasz Burnos			
16:30	TRENING BRZUCHA 20 MIN Magda Mlynarska		KETTLEBELLS 20 MIN Drek Achramowicz	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński			KETTLEBELLS 20 MIN Drek Achramowicz
17:00	KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz		TRENING BRZUCHA 20 MIN Ewelina Kryńska		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz
17:30:00				KETTLEBELLS 50 MIN Mateusz Baranowski			
18:00	TRENING BRZUCHA 20 MIN Kamil Kryński		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 Burnos		CROSS TRENING 50 MIN Lukasz Burnos
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						RUNMAGEDDON 120 min Lukasz Wilamowski	
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Szymon				TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Szymon		TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko			
11:30						TRENING FUNKCJONALNY Ewelina/Magd/Marcin Cz/Szymon	TRENING FUNKCJONALNY Kamil/Ewelina/Lukasz/Magda
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	TRENING FUNKCJONALNY Magda Mlynarska		
19:45	TRENING FUNKCJONALNY Lukasz Wilamowski	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko	TRENING FUNKCJONALNY Lukasz Wilamowski	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czolombitko			