

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 Marcin Cz/Kamil/Szymon/Grzegorz/ Darek	10:30 TRENING OBWODOWY Magda/Grzegorz/Lukasz/Magda /Szymon
11:00:00						FIT BODY Martyna Wap	11:30 FIT BODY Martyna Wap
17:00	X-CO Martyna Wap	TABATA Kamil Kryński	PROJEKT UM	TRENING BIKINI FITNESS Małgorzata Chomczyk			
18:00	TRENING OBWODOWY Magda Mlynarska	REEBOK BAR Kasia Kostro	TRENING OBWODOWY Kamil Kryński	X-Co Kasia Kostro	-----		
19:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Gosia Chomczyk	TRENING WYSZCZUPLAJĄCY Martyna Wap	FUNKCJONALNY STRETCHING DLA KRĘGOSŁUPA Gosia Chomczyk	TRENING OBWODOWY Magda Mlynarska	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 Kasia Kostro	TRAMPOLINY Martyna Wap	-----	PROJEKT UM		
18:00	TRENING INTERWAŁOWY Martyna Wap	BOOTY KILLER OGIEŃ DLA POŚLADKÓW Grzegorz Kossakowski	-----	-----	BOSU PLASKI BRZUCH Iza Bartoszek		
19:00	BUP Martyna Wap	ZUMBA Asia Potocka	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 Mlynarska	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 Mlynarska		TRENING BRZUCHA 20 MIN Darek Achramowicz
17:30:00				---			
18:00	-----	BOKS Grzegorz Apoń		-----			
18:30	CROSS TRENING 60 min Lukasz Dondzilo	-----		CROSS TRENING 60 min Lukasz Dondzilo			
19:00	-----	CROSS TRENING 90 min Szymon Tkaczuk		-----	CROSS TRENING 50 min Lukasz Mních		CROSS TRENING 50 MIN Lukasz Mních
19:30:00	MOBILITY 30 min Lukasz Dondzilo			MOBILITY 30 min Lukasz Dondzilo			
FUNCTIONAL ZONE							
	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko				
09:00:00							
09:30	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk			TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk/Grzegorz Kossakowski		
10:15		TRENING FUNKCJONALNY Szymon Tkaczuk					
11:30					-----	TRENING FUNKCJONALNY Cz/Kamil/Szymon/Grzegorz/ Darek	TRENING FUNKCJONALNY Magda/Grzegorz/Lukasz/Magda /Szymon
17:00	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński		TRENING FUNKCJONALNY Kamil Kryński		
18:30	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Kuczyński	TRENING FUNKCJONALNY Marcin Czołombitko			
19:45							