

GRAFIK FITNESS OD 26 czerwca - 1 lipca

SALA DOLNA

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8.15	trening obwodowy + ABS KAMIL		TRENING OBWODOWY KAMIL		trening obwodowy KAMIL	
10.00						TRENING OBWODOWY NORBERT
12.00						

16.00	cardio i siła Norbert	Fit Body Norbert	full body workout Norbert	ABS płaski brzuch Norbert	Fit Mix Ewa	
17:00	AKCJA LATO Ewa	ABS +spalanie Norbert	ABS płaski brzuch Norbert	Fit Body Norbert	ABS płaski brzuch + spalanie Norbert	
18:00	tabata Norbert	sztangi Norbert	HIIT CARDIO Norbert	Zumba fitness KASIA	sztangi Kamil	
19.00	ABS + wzmacnianie Norbert	trening obwodowy+ ABS KAMIL	ZUMBA FITNESS Kasia	TABATA Kamil	stretching powięziowy Kamil	
20.00						

SALA GÓRNA

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8.15						
12.00						

16.00						
17:00						
18:00						
19:00	STEP Michał					
20:00						

INDOOR CYCLING

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	Sobota
18.00	Ewa	Ewa	Ewa	Ewa	Ewa	