

# GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

WAŻNY OD 1 PAŹDZIERNIKA 2018

## SALA DOLNA

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10:00						TRENING OBWODOWY OLA
11:00						
16:00	CARDIO + WZMACNIANIE OLA		SLIM BODY OLA	BRZUCH + SPALANIE NORBERT	SLIM BODY OLA	
17:00	SZTANGI OLA	TRENING OBWODOWY OLA	ABS MOCNY BRZUCH NORBERT		INTERWAŁ + ABS OLA	
18:00	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI OLA	SZTANGI BASIA	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI OLA	TRENING OBWODOWY OLA	SZTANGI BASIA	
19:00	TABATA KAMIL	PILATES + ZDROWY KRĘGOSŁUP BASIA	MOBILITY 30 MINUT KAMIL	CIAŁOKSZTAŁT EDYTA		

## SALA GÓRNA

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
08:15	BODY SHAPE EDYTA	PERFECT BODY EWA	TRENING OBWODOWY EDYTA	FIT SYLWETKA OLA	BODY SHAPE EDYTA	
16:00	SPARTAN TRAINING + FIGHT DANIEL	FIT BODY NORBERT	FIGHT CLUB DANIEL			
17:00				PERFECT BODY EWA		
18:00	HIIT CARDIO +ABS NORBERT	CIAŁOKSZTAŁT EDYTA	TABATA NORBERT	FIT DANCE KLAUDIA	CIAŁOKSZTAŁT EDYTA	
19:00	FIT DANCE KLAUDIA	STRONG BODY + ABS DANIEL	FIT DANCE KLAUDIA	TABATA + ABS KAMIL		
20:00				MOBILITY 30 MINUT KAMIL		

## INDOOR CYCLING

GODZ.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
18:00	EWA	OLA		EWA	OLA	
19:00	OLA	OLA	OLA	OLA		

ZAPRASZAMY!