

GRAFIK FITNESS OD 14 SIERPIEŃ do 20 SIERPIEŃ

SALA DOLNA

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8.15	CARDIO + ABS OLA				CIAŁOKSZTAŁT OLA	
10.00						TRENING OBWODOWY Norbert
16.00	cardio i siła Ola		BODY SHAPE & SPALANIE OLA	ABS NORBERT	Fit Mix Ewa	
17:00	AKCJA LATO Ewa	ABS +spalanie OLA	ABS płaski brzuch Ola	Fit Body NORBERT	ABS płaski brzuch + spalanie Ola	
18:00	brazylijskie pośladki Ola	TRENING OBWODOWY Ola	brazylijskie pośladki Ola	Zumba fitness KASIA	Sztangi BASIA	
19.00	ABS + wzmacnianie KAMIL		AKCJA LATO BASIA	CIAŁOKSZTAŁT BASIA	STRETCHING BASIA	
20.00						

SALA GÓRNA

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
8.15			TRENING OBWODOWY KAMIL			
12.00						
16.00						
17:00						
18:00	tabata KAMIL		HIIT CARDIO NORBERT	50+ OLA	Fit Body Norbert	
19:00			ZUMBA FITNESS Kasia	TABATA Kamil		
20:00	50+ Ola					

INDOOR CYCLING

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	Sobota
18.00	EWA		EWA	EWA	Ola	
19.00	Ola			Ola		