

GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:30							
7:00							
8:00							
9:00	CROSS M.Jaros 70 min. -zaawansowany-	ZDROWY KRĘGOSŁUP K.Jany 50 min. -łatwy-	CROSS M.Jaros 70 min. -zaawansowany-			TURBO SPALANIE J.Wostal-Matysek 50 min. -średni-	
10:00		BPU K.Jany 50min. -średni-		JOGA A. Szydełko 90 min. -łatwy/średni-		JOGALATES A. Piecuch 70 min. -łatwy/średni-	DANCE FLOW & SENSUAL A.Kostka 50 min. -łatwy-
11:00							
12:00							
13:00							
14:00			GODZINY DLA ZDROWIA -SENIOR- Instruktor siłowni 50 min. -łatwy-		GODZINY DLA ZDROWIA -SENIOR- Instruktor siłowni 50 min. - łatwy-		
15:00							
16:00	OBWODOWY - SIŁOWY M.Jaros 50 min. -średni-				CARDIO WORKOUT M.Jaros 50 min. -średni-	FAMILY FIT TIME R.Bytom 50 min. -łatwy-	
17:00	CROSS M.Jaros 70 min. -zaawansowany-	FULL BODY WORKOUT W. Bytom 50 min. -średni-	OBWODOWY W.Bytom 50 min. -średni-	ZDROWY KRĘGOSŁUP K.Jany 50 min. -łatwy-	CROSS KIDS (8-12LAT) M.Jaros 50 min. -łatwy-		
18:00	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI B.Bednarek 50 min -średni-	BODY PUMP W. Bytom 50min. -średni-	BPU W. Bytom 50min. -średni-		CROSS M.Jaros 70 min. -zaawansowany-	KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI R.Bytom 50 min -łatwy-	
19:00	ZUMBA N.Paś 50 min. -średni-	ZUMBA J.Wostal-Matysek 50 min. -średni-	CARDIO WORKOUT W. Bytom 50 min. -średni-		ZUMBA J.Wostal-Matysek 50 min. -średni-		
20:00	JOGALATES A.Piecuch 70 min -łatwy/średni-	PILATES A. Furmaniuk 50min. -średni-	VINYASA JOGA A.Piecuch 70 min -średnio-zaawansowany-	ZUMBA N.Paś 50 min. -średni-	JOGA A. Szydełko 90 min. -łatwy/średni-		