

GRAFIK ZAJĘĆ

Zajęcia o wyższej intensywności

GODZ. PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIĄTEK SOBOTA NIEDZIELA

SALA DUŻA

9:00-10:00	ABT- Kasia	Body Shape Magda	ABT- Basia	Brazylijskie Pośladki - Kasia	Body Shape Magda	Brazylijskie Pośladki- Dominika	
10:00-11:00	Pilates- Kasia	Yoga & Stretch Magda	Stretch- Basia	Zdrowy Kręgosłup- Kasia	Stability Ball Magda		Sztangi Dagmara
12:00-13:00							ABT (12:00) Dagmara
17:00-18:00	Brazylijskie Pośladki - Dominik	Yoga- Basia	ABT Dagmara	TBC Dominika	Brazylijskie Pośladki- Kasia	Body Shape Gosia	
18:00-19:00	Body Shape Dominik	Pilates- Basia	TBC Dagmara	Cardio & Brzuch Dominika	Sztangi Kasia	Extra Brzuch & Stretch- Gosia	
19:00-20:00	Sztangi Dominika	TBC Dominika	Trening Obwodowy-Gosia	Strenght & Mobilization - Bartek	ABT Gosia		
20:00-21:00	Extra Brzuch & Stretch - Ola	Cardio & Brzuch Ola T.	Zdrowy Kręgosłup- Gosia	Yoga- Bartek	Stretch- Gosia		

SALA ŚREDNIA

10:00-11:00						Cross Training Dominika	
18:00-19:00		Cross Training Dominika					
19:00-20:00	Cross Training Ola	Trening Biegacza Maciek		Trening Biegacza Maciek			

SALA ROWEROWA

11:00-12:00						Cycling Dominika	Cycling Dagmara
18:00-19:00	Cycling Dominika	Cycling Alicja	Cycling Dominik				
19:00-20:00	Cycling Dominik	Cycling Ola	Cycling Dagmara	Cycling Dominika	Cycling Kasia		