







## SALA FITNESS

Godz.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9:00	<b>Zgrabne pośladki</b> Kasia Falkowska	<b>BPU</b> Marcelina Szumera	<b>Body Ball</b> Kasia Falkowska	<b>Body Shape</b> Marcelina Szumera	<b>Joga dla kręgosłupa</b>  Ola Ziarnik	<b>BPU (mix)</b> Ola Zbrońska
10:00	<b>Zdrowy Kręgosłup + A9M</b>  Kasia Falkowska		<b>KAM+A9M</b> Kasia Falkowska			
11:00	<b>KAM</b> Kasia Falkowska					
16.30						
17:30	<b>Trening obwodowy</b> Natalia Kamińska					
18:30	<b>Joga dla kręgosłupa</b>  Ola Ziarnik	<b>Cardio + Silny Brzuch</b> Natalia Kamińska	<b>Pilates + Zdrowy kręgosłup</b>  Katarzyna Kucab- Klich	<b>Zumba</b> Marta Dudzińska - Cieślik	<b>Pilates + Zdrowy kręgosłup</b>  Kasia Kucab- Klich	
19:30	<b>Dance</b> Kasia Falkowska	<b>Stretching &amp; Mobility</b> Natalia Kamińska	<b>Stretching Dynamiczny</b>  Kasia Falkowska	<b>Cardio + Zgrabne Pośladki</b> Natalia Kamińska	<b>Płaski Brzuch</b> Ola Zbrońska	
20:30	<b>Brzuch Pośladki</b> Marcelina Szumera	<b>Zumba</b> Magda Kurkowska	<b>SMS</b> Kasia Falkowska	<b>Trening obwodowy</b> Natalia Kamińska	Trening Siłowy	

## SALA CROSS TRAINING

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
8:00						<b>WOD 4 ALL</b> Kamil Klich
9:00						<b>WOD 4 ALL</b> Kamil Klich
16:30		<b>Trening Funkcjonalny</b> Kamil Klich				
17:00	<b>Kettlebell zaawansow.</b> Rafał/Natalia		<b>Kettlebell zaawansow.</b> Rafał/Natalia			
17:30		<b>Trening Funkcjonalny</b> Kamil Klich		<b>Trening Funkcjonalny</b> Kamil Klich		
18:00	<b>Powerlifting</b> Marcelina Szumera		<b>Powerlifting</b> Marcelina Szumera			
18:30		<b>Cross Training I</b> Kamil Klich		<b>Cross Training I</b> Kamil Klich		
19:00			<b>Kettlebell ADEPT</b> Natalia Kamińska			
19:30	<b>Kettlebell ADEPT</b> Natalia Kamińska	<b>Cross Training II</b> Kamil Klich		<b>Cross Training II</b> Kamil Klich		
20:30	<b>Kettlebell zaawansow.</b> Rafał/Natalia	<b>Cross Training II</b> Kamil Klich	<b>Kettlebell zaawansow.</b> Rafał/Natalia	<b>Cross Training II</b> Kamil Klich		

## SALA INDOOR CYCLING

Godziny	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
18:00		IC Rafał Słysz		IC - grupa początkująca Rafał Słysz		
19:00		IC Rafał Słysz		IC Rafał Słysz		
19:30	IC-grupa początkująca Marcelina Szumera		IC Marcelina Szumera			
20:00		IC-grupa początkująca Marcelina Szumera		IC Rafał Słysz		