

Grafik obłożenia sali fitness od dnia 03.12.2018

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:00-8:30	SP 392		SP 392 *		SP 392		
8:30-9:00	<i>godz. 7:30 - 9:00</i>		<i>godz. 7:30 - 9:00</i>		<i>godz. 7:30 - 9:00</i>		
9:00-9:30	ĆWICZENIA SENIOR	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Iwona</i>	ĆWICZENIA SENIOR	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Iwona</i>	ĆWICZENIA SENIOR		
9:30-10:00							
10:00-10:30	MAMA wraca do formy !!! <i>Agnieszka D</i>	PILATES <i>Iwona</i>	MAMA wraca do formy !!! <i>Agnieszka D</i>	PILATES <i>Iwona</i>	MAMA wraca do formy !!! <i>Agnieszka D</i>	ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>	TBC POWER <i>Agnieszka</i>
10:30-11:00							
11:00-11:30		11:00 - 12:25	11:00 - 12:25	11:00 - 11:40	11:00 - 12:25	ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>	MOBILITY/ROLOWANIE <i>Agnieszka</i>
11:30-12:00	11:40 - 13:30			SP 65 kl. VIc <i>Marcin Mielcarz</i>			
	SP 65 kl. VIs <i>Jan Pstrzoch</i>			11:40 - 13:30			
				SP 65 kl. VIp <i>Joanna Gołębiowska</i>			
		12:45 - 14:30	12:45 - 13:30		12:45 - 14:30	14:00 - 16:00 Urząd Dzielnicy Żoliborz SAMOOBRONA DLA KOBIEC	
	13:45 - 14:30	SP 65 kl. VIIp <i>Izabela Olchawa</i>	SP 65 kl. IVs-2 <i>Marcin Mielcarz</i>		SP 65 kl. VIIIIs <i>Magdalena Brzezińska</i>		
	SP 65 kl. IVp <i>Maciej Żołądź</i>			13:45 - 15:30			
				SP 65 kl. VIIIc <i>Magdalena Brzezińska</i>			
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00	UKS RONIN TEAM		UKS RONIN TEAM				
16:00-16:30		CROSS TRENING <i>Agnieszka D</i>				SAMOOBRONA Kids love	
16:30-17:00							
17:00-17:30	UKS RONIN TEAM	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Iwona</i>	UKS RONIN TEAM	CAPOEIRA Kids love			
17:30-18:00					EXPRESS <i>Agnieszka</i>	BODY SHAPE <i>Agnieszka</i>	
18:00-18:30	CELLU STOP INTERWAŁ <i>Agnieszka</i>	STRETCHING <i>Aneta</i>	TBC <i>Agnieszka</i>	TBC <i>Aneta</i>			ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>
18:30-19:00					STRETCHING <i>Aneta</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Iwona</i>	
19:00-19:30	PUPOMANIA <i>Agnieszka</i>	ABS POWER <i>Aneta</i>	TABATA <i>Agnieszka</i>	PUMP zajęcia ze sztangą <i>Aneta</i>			ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>
19:30-20:00					PILATES <i>Iwona</i>		
20:00-20:30	BODY BALL <i>Aneta</i>	TBC <i>Aneta</i>	CROSS TRENING <i>Daniel</i>				
20:30-21:00				PILATES/STRETCHING <i>Aneta</i>	ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>	CANTIENICA <i>Aneta</i>	
21:00-21:30							
21:30-22:00				ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>			
22:00-22:30							

* **środa godz. 8:00 - 9:00 zajęcia CAPOEIRA Kids Love - mała sala fitness**