

Grafik obłożenia sali fitness od dnia 09.11.2018

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:00-8:30							
8:30-9:00							
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. VIIIIs <i>Magdalena Brzezińska</i>	SP 65 kl. VIIp <i>Izabela Olchawa</i>	SP 65 kl. IVs-1 <i>Jan Pstrzoch</i>		
	SP 65 kl. VIIs <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	CAPOEIRA Kids love	
	13:45 - 14:30	SP 65 kl. VIIp <i>Izabela Olchawa</i>	SP 65 kl. IVs-2 <i>Marcin Mielcarz</i>	13:45 - 15:30	SP 65 kl. VIIIIs <i>Magdalena Brzezińska</i>		
	SP 65 kl. IVp <i>Maciej Żołądz</i>					SP 65 kl. VIIIc <i>Magdalena Brzezińska</i>	
14:30-15:00	ZUMBA * Kids love					Urząd Dzielnicy Żoliborz SAMOOBRONA DLA KOBIEC	
15:00-15:30		CAPOEIRA Kids love			ZUMBA * Kids love		
15:30-16:00	UKS RONIN TEAM		UKS RONIN TEAM				
16:00-16:30		CROSS TRENING <i>Agnieszka D</i>			ZUMBA * Kids love	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	EXPRESS <i>Agnieszka D</i>		
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							
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							
20:00-20:30	BODY BALL <i>Aneta</i>	TBC <i>Aneta</i>	CROSS TRENING <i>Daniel</i>				
20:30-21:00						ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>	CANTIENICA <i>Aneta</i>
21:00-21:30	PILATES/STRETCHING <i>Aneta</i>	PILATES/STRETCHING <i>Aneta</i>					
21:30-22:00					ZUMBA®FITNESS <i>Oktawian</i>		
22:00-22:30							