

## sala duża (parter)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
08:30						<b>ABS</b> 50 min. Tatiana Grzelak	<b>Shape</b> 50 min. Dorota Izdebska
09:00	<b>Slim Gym</b> 50 min. Mateusz Hajda	<b>TBC</b> 50 min. Asia Stępkowska	<b>ABS</b> 50 min. Magdalena Nocuń	<b>TBC &amp; Stretching</b> 50 min. Tatiana Grzelak	<b>TBC &amp; Płaski Brzuch</b> 50 min. Dorota Izdebska		
09:30						<b>TBC</b> 50 min. Mateusz Hajda	<b>ABS</b> 50 min. Karol Czerwiński
10:00	<b>Aktywna Pani</b> 50 min. Gabryśia Runowiecka	<b>Aktywne 9 Miesiące</b> 50 min. Kasia Sempolska	<b>Aktywna Pani</b> 50 min. Gabryśia Runowiecka	<b>Aktywne 9 Miesiące</b> 50 min. Kasia Sempolska	<b>Aktywna Pani</b> 50 min. Gabryśia Runowiecka		
10:30						<b>Shape</b> 50 min. Agnieszka Lachowska (Agnes)	<b>TBC</b> 50 min. Karol Czerwiński
11:00		<b>Klub Aktywnej Mamy</b> 50 min. Kasia Sempolska		<b>Klub Aktywnej Mamy</b> 50 min. Kasia Sempolska			
11:30						<b>Pilates</b> 50 min. Kasia Sempolska	<b>Zdrowe Plecy</b> 50 min. Magdalena Szast
12:30							<b>Zumba</b> 50 min. Iza Janusz (JoYzi)
18:00	<b>Body Ball</b> 50 min. Joanna Zawadzka	<b>Zumba</b> 50 min. Iza Janusz (JoYzi)	<b>Shape</b> 50 min. Kasia Seferyńska	<b>Zumba</b> 50 min. Maja Korzeniowska- Wrońska	<b>TBC</b> 50 min. Klaudia Krupa		
19:00	<b>Slim Gym</b> 50 min. Joanna Zawadzka	<b>Shape</b> 50 min. Asia Stępkowska	<b>TBC</b> 50 min. Kasia Seferyńska	<b>TBC</b> 50 min. Mateusz Hajda	<b>Body Ball</b> 50 min. Klaudia Krupa		
20:00	<b>TBC</b> 50 min. Angelika Jeżewska	<b>TBC</b> 50 min. Mateusz Hajda	<b>ABS</b> 50 min. Angelika Jeżewska	<b>ABS</b> 50 min. Karol Czerwiński	<b>Salsation</b> 50 min. Kasia Lewandowska		
21:00	<b>Pump</b> 50 min. Angelika Jeżewska	<b>ABS</b> 50 min. Tatiana Grzelak	<b>Pump</b> 50 min. Angelika Jeżewska	<b>Mobility &amp; Stretching</b> 50 min. Karol Czerwiński	<b>Shape &amp; Stretching</b> 50 min. Tatiana Grzelak		

## sala mała (piętro)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
09:00		<b>Sesja brzuskowa</b> 15 min. Jacek Kaczorek		<b>Sesja brzuskowa</b> 15 min. Jacek Kaczorek			
09:30		<b>Pilates</b> 50 min. Tatiana Potapova	<b>Gimnastyka dla Pań</b> 100 min. Małgosia Niemczyk	<b>Zdrowe Plecy</b> 50 min. Tatiana Potapova			
17:30	<b>Gimnastyka Kręgosłupa</b> 50 min. Gabrysia Runowiecka	<b>Pilates</b> 50 min. Iga Cenajek	<b>Gimnastyka Kręgosłupa</b> 50 min. Gabrysia Runowiecka	<b>Pilates</b> 50 min. Iga Cenajek			
18:30	<b>Gimnastyka Kręgosłupa</b> 50 min. Gabrysia Runowiecka	<b>Gimnastyka dla Pań</b> 50 min. Małgosia Niemczyk	<b>Gimnastyka Kręgosłupa</b> 50 min. Gabrysia Runowiecka	<b>Gimnastyka dla Pań</b> 50 min. Małgosia Niemczyk			
19:30	<b>Pilates</b> 50 min. Kasia Sempolska	<b>Gimnastyka dla Pań</b> 50 min. Małgosia Niemczyk	<b>Pilates</b> 50 min. Kasia Sempolska	<b>Gimnastyka dla Pań</b> 50 min. Małgosia Niemczyk	<b>Joga dynamiczna</b> 60 min. Tatiana Potapova		
20:30	<b>Joga prozdrowotna</b> 60 min. Marzena Korba	<b>Zdrowe Plecy</b> 50 min. Magdalena Szast	<b>Joga prozdrowotna</b> 60 min. Marzena Korba	<b>Zdrowe Plecy</b> 50 min. Magdalena Szast			