

Grafik [Zakopiańska 105]

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
7:00	SHAPER FULL BODY&ABS Michał Dziwina SHAPER / 45 min		SHAPER LOWER BODY&ABS Michał Dziwina SHAPER / 45 min		SHAPER UPPER BODY&ABS Michał Dziwina SHAPER / 45 min		
8:00			BRZUCHOMANIA Michał Dziwina Sala fitness / 55 min	BODY SHAPE Michał Dziwina Sala fitness / 55 min		BUTT FACTORY FULL BODY WORKOUT Agata Wójcik SALA BUTT FACTORY / 45 min	
9:00	BODY SHAPE Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	ABT Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	PILATES/STRETCHING Martyna Kapica Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	LES MILLS BODYPUMP® Michał Dziwina Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	ABT Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	LES MILLS BODYPUMP® Ewelina Domagała Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	ABS Platinum Team Siłownia / 20 min
10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min	PILATES Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min	BUTT FACTORY BUTT & LEGS Martyna Kapica SALA BUTT FACTORY / 45 min		STRETCHING Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min	ZUMBA® Anna Juza Sala fitness / 55 min SHAPER DOUBLE SHOT Ewelina Domagała SHAPER / 45 min	

11:00						STRETCHING Agnieszka Łasisz Sala fitness / 55 min	LES MILLS BODYPUMP® Ewelina Domagała Sala fitness / 55 min
12:00							SHAPER FULL BODY&ABS Ewelina Domagała SHAPER / 55 min
17:00	ABT Michał Dziwina Sala fitness / 55 min	ZUMBA® Anna Juza Sala fitness / 55 min	KETTLEBELL Marcin Ogórek Sala fitness / 55 min	TRX Sylvia Świątek Sala fitness / 55 min	KETTLEBELL Marcin Ogórek Sala fitness / 55 min		
17:30		SHAPER FULL BODY&ABS Sylvia Świątek SHAPER / 45 min					
18:00	LES MILLS BODYPUMP® Mariusz Gawryś Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min KALISTENIKA Krzysztof Wróbel OCR / 60 min	STRONG NATION® Anna Juza Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	GT TRAINING CORE Blanka Potępa Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min ROW CROSS Kamil Perla SALA ROW / 45 min	STRETCHING Sylvia Świątek Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min KALISTENIKA Krzysztof Wróbel OCR / 60 min	PILATES/STRETCHING Renata Mączyńska - Czerwiec Sala fitness / 55 min ABS Platinum Team Siłownia / 20 min TRENING OCR Wojciech Czechowski OCR / 90 min	ABS Platinum Team Siłownia / 20 min	ABS Platinum Team Siłownia / 20 min
18:30	SHAPER FULL BODY&ABS Renata Mączyńska - Czerwiec SHAPER / 45 min	SHAPER UPPER BODY&ABS Sylvia Świątek SHAPER / 45 min	SHAPER FULL BODY&ABS Michał Dziwina SHAPER / 45 min	SHAPER UPPER BODY&ABS Renata Mączyńska - Czerwiec SHAPER / 45 min			

		BUTT FACTORY FULL BODY WORKOUT Martyna Kapica SALA BUTT FACTORY / 60 min					
19:00	ZUMBA® Weronika Kosmowska Sala fitness / 55 min ROW SIŁA Kamil Perla SALA ROW / 45 min TRENING TENISA STOŁOWEGO Dawid Płuchowski STREFA TENISA STOŁOWEGO / 60 min	BODY SHAPE Renata Mączyńska - Czerwiec Sala fitness / 55 min ROW CROSS Kamil Suchy SALA ROW / 45 min TRENING TENISA STOŁOWEGO Patrycja Danaj STREFA TENISA STOŁOWEGO / 60 min	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwia Świątek Sala fitness / 55 min TRENING TENISA STOŁOWEGO Patrycja Danaj STREFA TENISA STOŁOWEGO / 60 min ROW SIŁA Kamil Perla SALA ROW / 45 min	GT TRAINING Blanka Potępa Sala fitness / 55 min ROW CROSS Kamil Perla SALA ROW / 45 min TRENING TENISA STOŁOWEGO Dawid Płuchowski STREFA TENISA STOŁOWEGO / 60 min	BODY SHAPE Renata Mączyńska - Czerwiec Sala fitness / 55 min ROW SIŁA Platinum Team SALA ROW / 45 min		
19:30	SHAPER LOWER BODY&ABS Renata Mączyńska - Czerwiec SHAPER / 45 min	BUTT FACTORY BUTT & LEGS Martyna Kapica SALA BUTT FACTORY / 45 min	BUTT FACTORY FULL BODY WORKOUT Michał Dziwina SALA BUTT FACTORY / 45 min	BUTT FACTORY BUTT & ABS Renata Mączyńska - Czerwiec SALA BUTT FACTORY / 45 min			
20:00	GT TRAINING STRENGTH Blanka Potępa Sala fitness / 55 min	PILATES/STRETCHING Renata Mączyńska - Czerwiec Sala fitness / 55 min	LES MILLS BODYPUMP® Mariusz Gawryś Sala fitness / 55 min	LES MILLS BODYPUMP® Mariusz Gawryś Sala fitness / 55 min	GT TRAINING MOBILITY Blanka Potępa Sala fitness / 55 min		

	TRENING TENISA STOŁOWEGO Dawid Płuchowski STREFA TENISA STOŁOWEGO / 60 min ROW CROSS Kamil Perla SALA ROW / 60 min	ROW SIŁA Kamil Suchy SALA ROW / 45 min	TRENING TENISA STOŁOWEGO Patrycja Danaj STREFA TENISA STOŁOWEGO / 60 min TRENING OCR Wojciech Czechowski OCR / 90 min	ROW SIŁA Kamil Perla SALA ROW / 45 min			
20:30	BUTT FACTORY BUTT & LEGS Renata Mączyńska - Czerwiec SALA BUTT FACTORY / 45 min			BUTT FACTORY FULL BODY WORKOUT Renata Mączyńska - Czerwiec SALA BUTT FACTORY / 45 min			