

SALA DUŻA

HARMONOGRAM OBOWIĄZUJE OD: 1.10.2018 r.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
7.00-8.00	7.30 MORNING WORKOUT Konrad				INDOOR WALKING Agnieszka		
8.00-9.00	BODY SHAPE/STEP Agnieszka	INDOOR CYCLING Robert	FIT BALL Agnieszka	SKI TRAINING Konrad	BODY SHAPE/STEP Agnieszka		
9.00-10.00			ACT CROSS Agnieszka				
10.00-11.00						FTO (Funkcjonalny Trening Obwodowy) Maria	INDOOR CYCLING Ania/Robert
11.00-12.00						ZUMBA Magda	
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00		AT PUMP Konrad	STABILTY & CORE Agata	SPEED & COORDINATION TRAINING Konrad	INDOOR CYCLING Robert		
19.00-20.00	FTO (Funkcjonalny Trening Obwodowy) Bogdan	EL CONRADO SALSA Konrad	INDOOR CYCLING Ania		FTO (Funkcjonalny Trening Obwodowy) Bogdan		
20.00-21.00	ZUMBA Magda	SKI TRAINING Konrad	FIT- BOKS Bogdan	SKI TRAINING Konrad	ZUMBA Magda		
21.00-22.00	FIT- BOKS Bogdan		ZUMBA Dawid		FIT- BOKS Bogdan		

STREFA FUNKCJONALNA	TRENING BIEGOWY outdoor Paulina 19.00		KALISTENIKA gr.pocz. Bogdan godz.18.00	KALISTENIKA Bogdan godz.18.00	ADVENTURE TRAINING godz.9.00		
------------------------	--	--	---	----------------------------------	---------------------------------	--	--