

	9:00	9:30	10:00	11:00	12:00	13:00	16:00	17:00	17:30	18:00	19:00	20:00
PONIEDZIAŁEK								POWER FUNCTIONAL TRAINING Artur BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Weronika		KETTLEBELL Michał BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU Mariusz	SPINNING Michał	ZDROWY KRĘGOSŁUP Kacper BOKS Denis
WTOREK	PILATES Kasia M		TRENING INTERWAŁOWY Irina				RAMIONA I PLECY NA SIŁOWNI Patrycja	PŁASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Patrycja		CROSS INTRO Marcin H FBW FULL BODY WORKOUT Irina	KETTLEBELL Marcin Sz Стретчинг stretching Anastasiyai	FIT FIGHT Denis
ŚRODA	CROSS FITNESS Artur							PROJEKT BIKINI Michał		BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU Mariusz KANGOO JUMPS *ZAPISY NA KANGOO JUMPS SZCZECIN	SPINNING Michał	ZDROWY KRĘGOSŁUP Kacper GUMA NIE PEKA Michał
CZWARTEK	PILATES Kasia M		FBW FULL BODY WORKOUT Irina				CARDIO ATTACK Michał Стретчинг stretching Anastasiyai	PŁASKI BRZUCH JĘDRNE POŚLADKI Patrycja		TRENING INTERWAŁOWY Irina CROSS Marcin H	KETTLEBELL Marcin Sz	
PIĄTEK	POWER FUNCTIONAL TRAINING Artur						POŚLADKI I NOGI NA SIŁOWNI Patrycja	SEXY PLECY NIE TYLKO W KIECY Weronika		SPINNING Michał	BRZUCH & STRETCHING Michał ZDROWY KRĘGOSŁUP Kasia M	BOKS Denis
SOBOTA			BHB Michał	SPINNING Michał	BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU Mariusz KANGOO JUMPS *ZAPISY NA KANGOO JUMPS SZCZECIN							
NIEDZIELA			BRAZYLIJSKIE JIU-JITSU Mariusz	Стретчинг stretching Anastasiyai	KANGOO JUMPS *ZAPISY NA KANGOO JUMPS SZCZECIN	KANGOO JUMPS *ZAPISY NA KANGOO JUMPS SZCZECIN						

\*ZAPISY NA ZAJĘCIA SPINNING , RAMIONA I PLECY NA SIŁOWNI ORAZ POŚLADKI I NOGI NA SIŁOWNI I