Grafik zajęć Pop Gym

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
7:30	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual			7:30
8:00	SHORT CLASS Trening obwodowy (15 min)	SHORT CLASS Trening obwodowy (15 min)	SHORT CLASS Trening obwodowy (15 min)	SHORT CLASS Trening obwodowy (15 min)	SHORT CLASS Trening obwodowy (15 min)			8:00
8:30	Trening Obwodowy Kinga	1000 kcal KETTELBELL Agata T.	BODYPUMP Agata T	Tabata Jakub	Trening Obwodowy Kinga			8:30
9:30						BODYPUMP Agata T		9:30
10:00	BOKS Sławek	Zdrowy Kręgosłup Michał					BODYPUMP Mariusz	10:00
	Pilates&Stretching Natalia	Joga Fit Magda (60 min)	Stretching Anita	Zdrowy kręgosłup Sebastian	Pilates&Stretching Natalia			
	Indoor Cycling Ewa		Indoor Cycling Ewa		Indoor Cycling Ewa			
10:30						Płaski Brzuch Agata T		10:30
11:00	SHORT CLASS Płaski Brzuch (15 min)	SHORT CLASS Płaski Brzuch (15 min)	SHORT CLASS Płaski Brzuch (15 min)	SHORT CLASS Płaski Brzuch (15 min)	SHORT CLASS Płaski Brzuch (15 min)			11:00
11:30						RUNMAGEDDON Rafał		11:30
12:30			Aktywna Mama Natalia					12:30
13:00						CrossCore Sebastian		13:00
13:30		Kickboxing Sławek						13:30
14:00						Stretching Sebastian		14:00
15:00	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual	Indoor Cycling Virtual			
16:00				Aktywne 9 miesięcy Natalia	Pilates&Stretching Anita			16:00
16:30	Zdrowy kręgosłup Agnieszka	Pilates&Stretching Natalia	BODYPUMP Krzysiek					16:30
	Indoor Cycling Ewa							
17:00	Antycellulit Agata T	Zdrowy kręgosłup Sebastian	Zdrowy Kręgosłup Michał	Płaski Brzuch Natalia	Zdrowy Kręgosłup Anita			17:00
17:30	BODYPUMP Mariusz	Płaski Brzuch Natalia	POGROMCY TŁUSZCZU Kinga		BODYPUMP Mariusz			17:30
18:00	POGROMCY TŁUSZCZU Anita	CrossCore Sebastian	Stretching Sebastian	Antycellulit Natalia	CrossCore Kuba			18:00
			Indoor Cycling 90 min Ewa		Indoor Cycling Ewa			
18:30	POP FIT Agata T	BODYCOMBAT Agata T.	Trening Obwodowy Agata T	ZUMBA Ania	BLACKROLL Mariusz			18:30
19:00	Zdrowy Kręgosłup Anita	Płaski Brzuch Anita	CrossCore Sebastian	Zdrowy Kręgosłup Michał	Joga Asia (1,5h)			19:00
		Indoor Cycling Rafał		Indoor Cycling Krzysiek				
19:30	ZUMBA Ania	BODYPUMP Agata T	TRENING FUNKCIONALNY Kuba	POP FIT Kuba				19:30
20:00	Joga Fit Magda (60 min)	BLACKROLL Stretching Anita	Joga Asia (1,5h)	Step Natalia				20:00
20:30	Step Monika	BOKS Sławek		BOKS Sławek				20:30

sala Disco
sala Zen
sala Indoor Cycling
Siłownia
Strefa relaksu

Grafik może ulegac korekcie, będziemy informować w klubie oraz na facebooku