Grafik zajęć Pop Gym - zajęcia fitness

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
8:30	Trening Obwodowy Sławek	TABATA Jakub	LesMILLS BODYPUMP Agata W		BODYCHALLANGE Agata M			8:30
9:30						LesMILLS BODYPUMP Mariusz/Agata W		9:30
10:00	Pilates Natalia	Zdrowy Kręgosłup Michał	Stretching Natalia/Agata W	Zdrowy kręgosłup Sebastian	Pilates Anita		LesMILLS BODYPUMP Mariusz	10:00
	INDOOR CYCLING Ewa	Joga Asia (60 min)	INDOOR CYCLING Ewa		INDOOR CYCLING Agata W			
11:00	BOKS Sławek	Trening przy schorzeniach reumatycznych Agnieszka	Trening mięśni dna miednic Agnieszka	Trening przy schorzeniach kardiologicznych Agnieszka				10:30
11:00	Trening przy schorzeniach kardiologicznych Agnieszka	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
13:00						CrossCore Sebastian		13:00
13:30			Trening Obwodowy Pop Gym Team					13:30
14:00						Stretching Sebastian		14:00
16:00					Pilates&Stretching Anita			16:00
16:30	Zdrowy kręgosłup Agnieszka		LesMILLS BODYPUMP Agata W					16:30
17:00	Step Funkcjonalny Agata W	ANTYCELLULIT Natalia	Trening mięśni dna miednic Agnieszka	Płaski Brzuch Natalia	Zdrowy Kręgosłup Anita			17:00
17:30	LesMILLS BODYPUMP Mariusz	Zdrowy kręgosłup Sebastian	POGROMCY TŁUSZCZU Kinga	BODYCHALLANGE Agata M	LesMILLS BODYPUMP Mariusz			17:30
18:00	POGROMCY TŁUSZCZU Anita	Pilates&Stretching Natalia	Płaski Brzuch Agata W	AEROBIX Natalia				18:00
18:30	BODYCHALLANGE Agata M	CrossCore Sebastian	POP SHAPE Edyta	TABATA Jakub				18:30
19:00	INDOOR CYCLING Rafał	INDOOR CYCLING Michał M	INDOOR CYCLING Ewa	INDOOR CYCLING Agata W				19:00
19:30	ZUMBA Ania	STEP & SHAPE Natalia	ZUMBA Ania	Zdrowy kręgosłup Michał				19:30
20:00	JOGA Asia (60 min)		JOGA Asia (1,5h)	JOGA Asia (1,5h)				20:00
20:30	BOKS Sławek			BOKS Bartek N.				20:30

sala Disco
sala ZEN

Grafik zajęć Pop Gym - strefa POWER / Brazylijskie Jiu Jitsu

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
7:00	Power W.O.D. Mariusz	Power W.O.D. Mariusz		Power W.O.D. Mariusz				7:00
8:00	Trening Funkcjonalny Mateusz		Trening Funkcjonalny Mateusz		Trening Funkcjonalny Mateusz			8:00
8:30				Trening Obwodowy Kinga				8:30
10:30						Power W.O.D. Mariusz		10:30
11:00	SHORT CLASS Płaski Brzuch (15 min)							11:00
17:00		"Po pierwsze Technika" Patrycja						17:00
	BJJ Super Junior 3-5 lat	BJJ Dzieci 6-9 lat (grupa początkująca)	BJJ Super Junior 3-5 lat	BJJ Dzieci 6-9 lat (grupa początkująca)	BJJ Dzieci 6-14 lat (grupa zawodnicza)			
17:30	Kettlebells START Agnieszka			Kettlebells START Agnieszka				17:30
18:00	BJJ Dzieci 10-14 lat	BJJ Dzieci 6-9 lat (grupa zawodnicza)	BJJ Dzieci 10-14 lat	BJJ Dzieci 6-9 lat (grupa zawodnicza)	BJJ Grand Master 35+			18:00
			Power W.O.D. Mariusz		Trening Funkcjonalny Mateusz			
18:30	Power W.O.D. Patrycja	Kettlebells CROSS Agnieszka		Kettlebells CROSS Agnieszka				18:30
19:00			Mobility Patrycja					19:00
	BJJ Gi	BJJ NoGi grupa zawodnicza	BJJ Gi	BJJ NoGi grupa zawodnicza				
19.30	POP FIT Jakub	Power WOD Jakub		POP FIT Jakub				19:30
20:00	BJJ NoGi		BJJ NoGi					20:00
20:30								20:30

Strefa POWER
Brazylijskie Jiu Jitsu

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