Grafik zajęć Pop Gym - zajęcia fitness

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
9:30						PUMP Agata M		9:30
10:00	Zdrowy kręgosłup Agnieszka	Stretching Anita	Pilates Natalia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sebastian	MOCNY SENIOR Agnieszka			10:00
		INDOOR CYCLING Ewa		INDOOR CYCLING Ewa				
10:30								10:30
11:00	Zdrowy kręgosłup Agata M				MOCNY SENIOR Agata			11:00
13:00						CrossCore Sebastian		13:00
14:00						Stretching Sebastian		14:00
16:30	Zdrowy kręgosłup Anita	Zdrowy Kręgosłup Sebastian	ZDROWY KRĘGOSŁUP Agnieszka		Zdrowy kręgosłup Anita			16:30
17:00		Aerobox Agata M	INDOOR CYCLING Kasia	INDOOR CYCLING Kasia				17:00
17:30	POGROMCY TŁUSZCZU Anita	Zdrowy kręgosłup Sebastian	POGROMCY TŁUSZCZU Kinga	AEROBOX Agata M	POGROMCY TŁUSZCZU Anita			17:30
18:00	INDOOR CYCLING Ewa	TBC Natalia O	INDOOR CYCLING Ewa	PILATES Natalia O				18:00
18:30	PUMP Agata M	CrossCore Sebastian	CIAŁOkształt Milena	PUMP Agata M	JOGA Agata M			18:30
19:00	INDOOR CYCLING Ewa	PILATES Natalia O	INDOOR CYCLING Ewa	ANTYCELLULIT Natalia O				19:00
19:30	JOGA Asia	ZUMBA Julita B	JOGA Asia	ZUMBA Julita B	ZUMBA Julita B			19:30
20:00	Zdrowy kręgosłup + Płaski brzuch Ewa	ANTYSTRES Kinga / Anita		Zdrowy kręgosłup Michał				
20:30		K1/KICKBOXING Mikołaj						

sala Disco
sala Zen

Grafik zajęć Pop Gym - strefa POWER

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
7:00		Power W.O.D. Mariusz		Power W.O.D. Mariusz				7:00
8:00	Trening Funkcjonalny Mateusz		Trening Funkcjonalny Mateusz		Trening Funkcjonalny Mateusz	Power W.O.D. Mariusz		8:00
8:30		TABATA Mateusz		Trening Obwodowy Mateusz				8:30
17:30		CROSS WOMAN Ania						18:00
18:00	Trening Funkcjonalny Mateusz		Trening Funkcjonalny Mateusz		Trening Funkcjonalny Mateusz			18:00
18:30				Cross Training Jakub				18:30
19:00	TABATA Jakub	Trening Funkcjonalny Mateusz	Trening Funkcjonalny Mateusz					19:00
20:00	Trening Funkcjonalny Michał		Trening Funkcjonalny Michał					20:00

Grafik zajęć BJJ

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	
6:00	6:00-11:00 BJJ Sesje prywatne	6:00-11:00 BJJ Sesje prywatne	6:00-11:00 BJJ Sesje prywatne	6:00-11:00 BJJ Sesje prywatne	6:00-11:00 BJJ Sesje prywatne	6:00-11:00 BJJ Sesje prywatne		7:00
10:00						BJJ Otwarta mata Dzieci		8:00
11:00						BJJ Otwarta mata Dorośli		8:30
17:00	BJJ Dzieci 5-9 Początkująca	BJJ Dzieci 5-9 Zawodnicza	BJJ Dzieci 5-9 Początkująca	BJJ Dzieci 5-9 Zawodnicza	BJJ MASTERS 35+			18:00
18:00	BJJ Dzieci 10-14 Początkująca	BJJ Dzieci 10-14 Zawodnicza	BJJ Dzieci 10-14 Początkująca	BJJ Dzieci 10-14 Zawodnicza				18:30
19:30	BJJ GI początkująca i zaawansowana	BJJ zaawansowana	BJJ GI początkująca i zaawansowana	BJJ GI początkująca i zaawansowana				19:00

#DOZOBACZENIA

Sport&Health POP GYM Premium Club