

GRAFIK ZAJĘĆ

AKTUALNY OD 01 LUTEGO 2019

TRENINGI SIŁOWE I FUNKCJONALNE

PONIEDZIAŁEK	WOTREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
		FUNKCJONALNY 07:00 - 08:00 <i>Krystian</i>		FUNKCJONALNY 07:00 - 08:00 <i>Krystian</i>	GIRLS POWER 11:00 - 12:00 <i>Helen</i>
KALISTENIKA 17:00 - 18:00 <i>Adam</i>		KALISTENIKA 17:00 - 18:00 <i>Adam</i>		KALISTENIKA 17:00 - 18:00 <i>Adam</i>	
CROSS 18:00 - 19:00 <i>Marcin</i>	CROSS 18:00 - 19:00 <i>Marcin</i>	CROSS 18:00 - 19:00 <i>Marcin</i>	CROSS 18:00 - 19:00 <i>Marcin</i>	CROSS 18:00 - 19:00 <i>Marcin</i>	
WEIGHTLIFTING 19:00 - 20:30 <i>Jarek</i>	BIEGI PRZESZKODOWE 19:00 - 20:30 <i>Mariusz</i>	WEIGHTLIFTING 19:00 - 20:30 <i>Jarek</i>	BIEGI PRZESZKODOWE 19:00 - 20:30 <i>Mariusz</i>		
		POWERLIFTING 19:00 - 20:15 <i>Radek</i>		POWERLIFTING 19:00 - 20:15 <i>Radek</i>	
OPEN GYM 07:00 - 13:00 15:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 22:00	OPEN GYM 07:00 - 13:00 15:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 22:00	OPEN GYM 07:00 - 21:00	OPEN GYM 09:00 - 13:00

TRENINGI SIŁOWE I FUNKCJONALNE KETTEBELL

PONIEDZIAŁEK	WOTREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
	ZAAWANSOWANI 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>		ZAAWANSOWANI 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>		
	ŚREDNIO ZAAWANS. 18:15 - 19:15 <i>Monika</i>		ŚREDNIO ZAAWANS. 18:15 - 19:15 <i>Monika</i>		
	ADEPT ¹ 19:15 - 20:15		ADEPT ¹ 19:15 - 20:15		
ZAAWANSOWANI 19:45 - 20:45 <i>Krystian</i>		ZAAWANSOWANI 19:45 - 20:45 <i>Krystian</i>			
OPEN GYM 07:00 - 13:00 15:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 22:00	OPEN GYM 07:00 - 13:00 15:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 22:00	OPEN GYM 07:00 - 21:00	OPEN GYM 09:00 - 13:00

¹ 3-miesięczne szkolenie wprowadzające - konieczne zapisy!

SZTUKI WALKI

PONIEDZIAŁEK	WOTREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
					WOLNA MATA / SPARINGI 09:00 - 13:00
BJJ KIDS 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>		BJJ KIDS 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>		ZAPASY / ZAPASY KIDS 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>	ZADANIÓWKI, PRZYRZĄDY (pod K1 / BOKS) 12:00 - 13:30 <i>Robert</i>
BJJ ZAAWANSOWANI 18:00 - 19:30 <i>Krystian</i>	KICKBOXING / K1 17:50 - 19:05 <i>Robert</i>	BJJ ZAAWANSOWANI 18:00 - 19:30 <i>Krystian</i>	KICKBOXING / K1 17:50 - 19:05 <i>Robert</i>	NO GI 18:00 - 19:30 <i>Krystian</i>	
BJJ POCZĄTKUJĄCY 19:30 - 21:00 <i>Tomek K.</i>	BOKS 19:05 - 20:15 <i>Mikołaj</i>	BJJ POCZĄTKUJĄCY 19:30 - 21:00 <i>Tomek K.</i>	BOKS 19:05 - 20:15 <i>Mikołaj</i>		
	KRAV MAGA 20:15 - 21:45 <i>Tomek Ł.</i>		KRAV MAGA 20:15 - 21:45 <i>Tomek Ł.</i>		
OPEN GYM 07:00 - 13:00 15:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 22:00	OPEN GYM 07:00 - 13:00 15:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 22:00	OPEN GYM 07:00 - 21:00	OPEN GYM 09:00 - 13:00