

GRAFIK ZAJĘĆ

AKTUALNY OD 01 KWIETNIA 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 17:45 - 19:00 <i>Marcin</i> | CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i> | CROSS 17:45 - 19:00 <i>Marcin</i> | CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i> | CROSS 17:45 - 19:00 <i>Marcin</i> | |
| WEIGHTLIFTING 19:00 - 20:30 <i>Jarek</i> | BIEGI PRZESZKODOWE 18:45 - 20:00 <i>Mariusz</i> | WEIGHTLIFTING 19:00 - 20:30 <i>Jarek</i> | BIEGI PRZESZKODOWE 18:45 - 20:00 <i>Mariusz</i> | | |
| | BIEGI PRZESZKODOWE 20:00 - 21:15 <i>Mariusz</i> | POWERLIFTING 19:00 - 20:15 <i>Radek</i> | BIEGI PRZESZKODOWE 20:00 - 21:15 <i>Mariusz</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 - 10:30 |
| 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>Robert</i> | BJJ POCZĄTKUJĄCY 19:30 - 21:00 <i>Tomek K.</i> | BOKS 19:05 - 20:15 <i>Robert</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 |