



GRAFIK ZAJĘĆ

AKTUALNY OD 01 LISTOPADA 2019

TRENINGI SIŁOWE I FUNKCJONALNE

PONIEDZIAŁEK	WOTREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
		FUNKCJONALNY 07:00 - 08:20 <i>Krystian</i>		FUNKCJONALNY 07:00 - 08:20 <i>Krystian</i>	GIRLS POWER 11:00 - 12:00 <i>Helen</i>
KALISTENIKA 17:00 - 18:00 <i>Adam</i>	PODNOSENIE CIĘŻARÓW 16:45 - 17:45 <i>Radek</i>	KALISTENIKA 17:00 - 18:00 <i>Adam</i>	PODNOSENIE CIĘŻARÓW 16:45 - 17:45 <i>Radek</i>		
CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i>	CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i>	CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i>	CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i>	CROSS 17:45 - 18:45 <i>Marcin</i>	
TRÓJBÓJ / TRENING SIŁOWY 19:00 - 20:15 <i>Radek</i>	BIEGI PRZESZKODOWE ¹ 19:00 - 20:15 <i>Mariusz</i> 	TRÓJBÓJ / TRENING SIŁOWY 19:00 - 20:15 <i>Radek</i>	BIEGI PRZESZKODOWE ¹ 19:00 - 20:15 <i>Mariusz</i> 	TRÓJBÓJ / TRENING SIŁOWY 19:00 - 20:15 <i>Radek</i>	
OPEN GYM 08:30 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 20:30	OPEN GYM 09:00 - 16:00

¹ Przy zwiększonym zainteresowaniu zajęciami OCR przewidujemy otwarcie nowej grupy - zapisy w recepcji!

TRENINGI SIŁOWE I FUNKCJONALNE KETTLEBELL

PONIEDZIAŁEK	WOTREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
	ZAAWANSOWANI 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>		ZAAWANSOWANI 17:00 - 18:00 <i>Krystian</i>		
	ŚREDNIOZAAWANS. 18:15 - 19:15 <i>Monika</i>		ŚREDNIOZAAWANS. 18:15 - 19:15 <i>Monika</i>		
	KURS ADEPT ² 19:20 - 20:20 <i>Monika</i>		KURS ADEPT ² 19:20 - 20:20 <i>Monika</i>		
ZAAWANSOWANI 20:00 - 21:00 <i>Krystian</i>		ZAAWANSOWANI 20:00 - 21:00 <i>Krystian</i>			
OPEN GYM 08:30 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 20:30	OPEN GYM 09:00 - 16:00

² 2-miesięczne szkolenie wprowadzające - konieczne zapisy!

SZTUKI WALKI

PONIEDZIAŁEK	WOTREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
					WOLNA MATA 09:00 - 10:30
	SAMOOBRONA DZIECI MŁODSZE 16:15 - 17:00 <i>Piotrek</i>		SAMOOBRONA DZIECI MŁODSZE 16:15 - 17:00 <i>Piotrek</i>		KRAV MAGA KIDS DZIECI MŁODSZE 10:30 - 11:15 <i>Piotrek</i>
BJJ DZIECI 5 - 8 LAT 16:45 - 17:30 <i>Krystian</i>	SAMOOBRONA DZIECI STARSZE 17:00 - 17:45 <i>Piotrek</i>	BJJ DZIECI 5 - 8 LAT 16:45 - 17:30 <i>Krystian</i>	SAMOOBRONA DZIECI STARSZE 17:00 - 17:45 <i>Piotrek</i>	ZAPASY DLA DZIECI 17:00 - 18:15 <i>Krystian / Łukasz</i>	KRAV MAGA KIDS DZIECI STARSZE 11:15 - 12:00 <i>Piotrek</i>
BJJ DZIECI 9 - 13 LAT 17:30 - 18:30 <i>Krystian</i>	K1 17:45 - 19:00 <i>Robert</i>	BJJ DZIECI 9 - 13 LAT 17:30 - 18:30 <i>Krystian</i>	K1 17:45 - 19:00 <i>Robert</i>	NO GI 18:15 - 19:45 <i>Krystian</i>	SPARINGI BJJ PRZYRZĄDY K1 / BOKS 12:00 - 13:30 <i>Robert</i>
BJJ ŚR-ZAAW. I ZAAW. 18:30 - 20:00 <i>Krystian</i>	BOKS 19:00 - 20:15 <i>Robert</i>	BJJ ŚR-ZAAW. I ZAAW. 18:30 - 20:00 <i>Krystian</i>	BOKS 19:00 - 20:15 <i>Robert</i>		
BJJ POCZĄTKUJĄCY 20:00 - 21:20 <i>Krystian</i>	KRAV MAGA 20:15 - 21:45 <i>Tomek Ł.</i>	BJJ POCZĄTKUJĄCY 20:00 - 21:20 <i>Krystian</i>	KRAV MAGA 20:15 - 21:45 <i>Tomek Ł.</i>		
OPEN GYM 08:30 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 21:30	OPEN GYM 07:00 - 20:30	OPEN GYM 09:00 - 16:00