

GRAFIK ZAJĘĆ WAŻNY OD 1.05.2012

PLAN ZAJĘĆ GRUPOWYCH FITPOINT								
	studio aerobic		studio body & mind		studio indoor cycling			
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	
07:30			BIKE 1 Karolina					07:30
08:30		MORNING WORKOUT Jacek						08:30
09:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia	STRETCHING Małgosia	PILATES Małgosia	DEEP WORKOUT Małgosia	bodyART Małgosia			09:30
10:00						ANTYCELLULIT WORKOUT Ania		10:00
						RACE DAY 75' Gosia		
11:00						ZUMBA Ania		11:00
17:00	ANTYCELLULIT WORKOUT Ania	BODY WORKOUT Natalia	ANTYCELLULIT WORKOUT Natalia	ANTYCELLULIT WORKOUT Olga	BODY WORKOUT Nina			17:00
							bodyART Małgosia	
18:00	ZUMBA Ania	DANCE Natalia	LATIN DANCE Piotr	POWER PUMP Olga			POWER PUMP Jacek	18:00
	PILATES Małgosia		ZDROWY KRĘGOSŁUP Małgosia	PILATES EQUIPMENT Małgosia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Nina			
	BIKE 1 Piotr	BIKE 2 Karolina	BIKE 1 Paweł	BIKE 1 Kuba	BIKE 2 Artur			
19:00	BODY WORKOUT Natalia	POWER PUMP Natalia	STEP 1 Jacek	ZUMBA Piotr				19:00
		STRETCHING Nina	ASHTANGA YOGA 90' Mateusz	bodyART Małgosia	DANCE PILATES Małgosia			
	BIKE 3 Piotr	BIKE 1 Karolina	BIKE 2 Paweł	BIKE 3 Kuba	BIKE 1 Artur		BIKE 1 Karolina	
19:30	YOGA 75' Ela							19:30
20:00	POWER PUMP Natalia	STEP WORKOUT Nina	BODY WORKOUT Jacek					20:00
				STRETCHING Małgosia				
PLAN ZAJĘĆ W STREFIE FIGHT CLUB								
	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	
07:30		brzuchy		brzuchy				07:30
08:00	brzuchy							08:00
08:30	FUNCTIONAL		brzuchy		brzuchy			08:30
09:00			TRX boot-camp					09:00
09:30				BJJ		brzuchy	brzuchy	09:30
10:30						FUNCTIONAL Sport		10:30
15:00	brzuchy		brzuchy		brzuchy			15:00
17:30	brzuchy	brzuchy	brzuchy	brzuchy	brzuchy	brzuchy	brzuchy	17:30
18:00	BJJ		BJJ	MMA	HBC			18:00
19:00	TRX full-body	BOKS						19:00
20:00	brzuchy	brzuchy	brzuchy	brzuchy	brzuchy			20:00
20:30	stretching		stretching	FITpointTEAM wzmacnianie				20:30
	FITpoint TEAM 5km							