

ENERGYM - KALENDARZ ZAJĘĆ: FITNESS

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
7:00	Cross KUBA KOCZYJAN		Cross KUBA KOCZYJAN		Cross KUBA KOCZYJAN		
8:00		Cross DOMINIKA FIREK		Cross DOMINIKA FIREK			
9:00	Active PUMP ASIA JACHYM	Body Ball ANIA MOSKWA		Body Ball ASIA JACHYM	9:00 Fast BPU, 9:30 Fast Stretch AGNIESZKA ZEMBRON	BPU WYMIENNIE	TBC WYMIENNIE
10:00	Plaski Brzuch ASIA JACHYM	TBC ANIA MOSKWA	Stretching powieziowy TOMEK PILARZ	Stretching ASIA JACHYM	Step Basic+ABS ANIA MOSKWA	Step Basic+ABS WYMIENNIE	BPU WYMIENNIE
11:00	BPU ASIA JACHYM	Pośladki + stretching ANIA MOSKWA	BPU ASIA JACHYM	BPU ASIA JACHYM	Body Shape ANIA MOSKWA	Body Shape WYMIENNIE	
12:00	Zdrowy Kregoslup TOMEK PILARZ	Power Yoga TOMEK PILARZ	Zdrowy Kregoslup ASIA JACHYM	Silver Magic Ball TOMEK PILARZ	Zdrowy Kregoslup ANIA MOSKWA	Stretching TOMEK PILARZ	
13:00						Cross WYMIENNIE	
14:00							
15:00				Body Shape ANIA MOSKWA			
16:00		PUMP BPU ASIA JACHYM		Trening obwodowy ANIA MOSKWA			
17:00	PUMP BPU GOSIA KUBIAK	TBC ASIA JACHYM		Pośladki + stretching ANIA MOSKWA	Tabata TOMEK PILARZ		
18:00	INSANITY GOSIA KUBIAK	Stretching ASIA JACHYM	TBC ANIA MOSKWA	INSANITY GOSIA KUBIAK	STEP IWONA KOT		
19:00	STEP MARTA KORCELA	Salsation GOSIA MRÓZ	STEP ANIA MOSKWA	ROOTZ GOSIA MRÓZ	PUMP IWONA KOT		
20:00	Stretching MARTA KORCELA	BPU ANIA MOSKWA	Cross DOMINIKA FIREK	Salsation GOSIA MRÓZ	ABS (30min) IWONA KOT		
21:00			Stretching ANIA MOSKWA				