

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ SALI FITNESS

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
9.00 – 9.30		<b>GIMNASTYKA SENIORÓW</b> 9.00-10.00 <i>p. Justyna Mankiewicz-Ilari</i>		<b>GIMNASTYKA SENIORÓW</b> 9.00-10.00 <i>p. Justyna Mankiewicz-Ilari</i>		<b>AIKIDO dorośli</b> 9.30-11.00 <i>p. Mariusz Seroczyński</i>	
9.30 – 10.00							
10.00 – 10.30		<b>GIMNASTYKA SENIORÓW</b> 10.00-11.00 <i>p. Justyna Mankiewicz-Ilari</i>		<b>GIMNASTYKA SENIORÓW</b> 10.00-11.00 <i>p. Justyna Mankiewicz-Ilari</i>			
10.30 – 11.00							
11.00 – 11.30						<b>JOGA</b> 11.00-12.30 <i>p. Tatiana Timoshevskaia</i>	
11.30 – 12.00							
12.00 – 12.30			<b>b.o./ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> 12.15 – 13.15 <i>p. Justyna Mankiewicz-Ilari</i>		<b>b.o./ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> 12.15 – 13.15 <i>p. Justyna Mankiewicz-Ilari</i>		
12.30 – 13.00							
13.00 – 13.30							
13.30 – 14.00							
14.00 – 14.30							
14.30 – 15.00							
15.00 – 15.30							
15.30 – 16.00							
16.00 – 16.30	<b>AKROBATYKA 3-7 lat</b> 16-17 <i>p. Mahmoud Amin</i>		<b>AKROBATYKA 3-7 lat</b> 16-17 <i>p. Mahmoud Amin</i>				
16.30 – 17.00							
17.00 – 17.30	<b>AKROBATYKA 3-7 lat</b> 17-18 <i>p. Mahmoud Amin</i>	<b>AIKIDO dzieci</b> 17-18 <i>p. Mariusz Seroczyński</i>	<b>AKROBATYKA 3-7 lat</b> 17-18 <i>p. Mahmoud Amin</i>	<b>AIKIDO dzieci</b> 17-18 <i>p. Mariusz Seroczyński</i>	<b>AKROBATYKA 8-12 lat</b> 17-18 <i>p. Mahmoud Amin</i>		
17.30 – 18.00							
18.00 – 18.30	<b>TBC</b> 18-19 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>PILATES</b> 18-19 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>AKROBATYKA 8-12 lat</b> 18-19 <i>p. Mahmoud Amin</i>	<b>STRETCHING</b> 18-19 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>AIKIDO dorośli</b> 18-19 <i>p. Mariusz Seroczyński</i>		
18.30 – 19.00							
19.00 – 19.30	<b>EXTREME BODY</b> 19-20 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>Brzuch-Uda-Pośladki</b> 19-20 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>INTERWAŁ</b> 19-20 <i>p. Joanna Konopka</i>	<b>FAT KILLER</b> 19-20 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>INTERWAŁ</b> 19-20 <i>p. Joanna Konopka</i>		
19.30 – 20.00							
20.00 – 20.30	<b>JOGA</b> 20.00-21.30 <i>p. Tatiana Timoshevskaia</i>	<b>ZUMBA</b> 20-21 <i>p. Łukasz Koźlicki</i>	<b>ZUMBA</b> 20-21 <i>p. Karolina Rutkowska</i>	<b>JOGA</b> 20-21.30 <i>p. Tatiana Timoshevskaia</i>	<b>ZUMBA</b> 20-21 <i>p. Łukasz Koźlicki</i>		
20.30 – 21.00							
21.00 – 21.30							
21.30 – 22.00							

(z dn. 07.03.2024r.)

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ SALI

**WALK**

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela		
9.00 – 9.30									
9.30 – 10.00									
10.00 – 10.30									
10.30 – 11.00									
11.00 – 11.30									
11.30 – 12.00									
12.00 – 12.30									
12.30 – 13.00									
13.00 – 13.30									
13.30 – 14.00									
14.00 – 14.30									
14.30 – 15.00									
15.00 – 15.30									
15.30 – 16.00									
16.00 – 16.30									
16.30 – 17.00									
17.00 – 17.30	<b>BOKS</b> 17.00-21.30 <i>p. Tomasz Wójcik</i>	<b>BOKS</b> 17.00-20.00 <i>p. Tomasz Wójcik</i>	<b>BOKS</b> 17.00-21.30 <i>p. Tomasz Wójcik</i>	<b>BOKS</b> 17.00-20.00 <i>p. Tomasz Wójcik</i>	<b>BOKS</b> 17.00-21.30 <i>p. Tomasz Wójcik</i>				
17.30 – 18.00									
18.00 – 18.30									
18.30 – 19.00									
19.00 – 19.30									
19.30 – 20.00									
20.00 – 20.30				<b>FMA</b> <i>dorośli</i> 20-21 <i>p. Robert Kwiatkowski</i>			<b>FMA</b> <i>dorośli</i> 20-21 <i>p. Robert Kwiatkowski</i>		
20.30 – 21.00									
21.00 – 21.30				<b>SANDA</b> <i>dorośli</i> 21-22 <i>p. Robert Kwiatkowski</i>			<b>SANDA</b> <i>dorośli</i> 21-22 <i>p. Robert Kwiatkowski</i>		
21.30 – 22.00									

(z dn. 12.02.2024r.)

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ SALI

## KONFERENCYJNEJ

godz.	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
9.00 – 9.30							
9.30 – 10.00							
10.00 – 10.30							
10.30 – 11.00							
11.00 – 11.30							
11.30 – 12.00							
12.00 – 12.30							
12.30 – 13.00							
13.00 – 13.30							
13.30 – 14.00							
14.00 – 14.30							
14.30 – 15.00							
15.00 – 15.30							
15.30 – 16.00							
16.00 – 16.30							
16.30 – 17.00		<b>GIM. KOREKC.</b> 16.15-17.00 17.05-17.50 <i>p. Kamila</i> <i>Półtorzycka</i>			<b>GIM. KOREKC.</b> 16.15-17.00 17.05-17.50 <i>p. Kamila</i> <i>Półtorzycka</i>		
17.00 – 17.30							
17.30 – 18.00	<b>KARATE</b> <i>dzieci</i> 17.30-18.15		<b>KARATE</b> <i>dzieci</i> 17.30-18.15				
18.00 – 18.30							
18.30 – 19.00	<b>młodzież</b> 18.15-19.30 <i>p. Marcin</i> <i>Sieradzki</i>	<b>BIEGAJĄCE ZĄBKI</b> 18.00-20.00 <i>p. Tomasz Filipowicz</i> <i>grupa zamknięta</i>	<b>młodzież</b> 18.15-19.30 <i>p. Marcin</i> <i>Sieradzki</i>	<b>SAMOBRONA</b> 18.00-20.00 <i>p. Robert Kwiatkowski</i>	<b>b.o./ZDROWY</b> <b>KRĘGOSŁUP</b> 18.00-19.00 <i>p. Klaudia Czyżewska</i>		
19.00 – 19.30							
19.30 – 20.00			<b>b.o./ZDROWY</b> <b>KRĘGOSŁUP</b> 19.30-20.30 <i>p. Klaudia Czyżewska</i>		<b>b.o./ZDROWY</b> <b>KRĘGOSŁUP</b> 19.00-20.00 <i>p. Klaudia Czyżewska</i>		
20.00 – 20.30	<b>SEXY DANCE</b> <i>grupa</i> <i>zamknięta</i> 20-21.30 <i>p. Karolina</i> <i>Nietubyc</i>						
20.30 – 21.00			<b>ZDROWY</b> <b>KRĘGOSŁUP</b> 20.15-21.15 <i>p. Justyna Opalach</i>	<b>b.o./ZDROWY</b> <b>KRĘGOSŁUP</b> 20.30-21.30 <i>p. Klaudia Czyżewska</i>	<b>ZDROWY</b> <b>KRĘGOSŁUP</b> 20.15-21.15 <i>p. Justyna Opalach</i>		
21.00 – 21.30							
21.30 – 22.00							

(z dn. 11.04.2024r.)