

Grafik zajęć fitness klubu **URSUS – PUŻAKA 1 – ważny od kwietnia 2018**

|              | PONIEDZIALEK                                     | WTOREK                          | ŚRODA  | CZWARTEK  | PIĄTEK                                | SOBOTA                     | NIEDZIELA   |
|--------------|--|---------------------------------|--|---|---------------------------------------|----------------------------|---|
| <b>8:15</b>  |  | POWER COMBO<br>Adrian Chrobok   |  | TBC + brzuch<br>Adrian Chrobok                          |                                       |                            |   |
| <b>8:30</b>  | TBC<br>Dorota Tracz                              |                                 | CELLU STOP<br>Adrian Chrobok                   |   | TRENING<br>OBWODOWY<br>Adrian Chrobok |                            |   |
| <b>9:00</b>  |  |                                 |  |   |                                       | INTERWAL<br>Adrian Chrobok |   |
| <b>10:00</b> |  |                                 |  |   |                                       | TBC<br>Adrian Chrobok      | ZDROWE<br>PLECY +<br>rozciąganie<br>Luiza Dąbrowska |
| <b>11:00</b> |  |                                 |  |   |                                       | SZTANGI<br>Adrian Chrobok  | TBC + brzuch<br>Luiza Dąbrowska                     |
| <b>12:00</b> |  |                                 |  |   |                                       |                            |   |
| <b>17:00</b> | TBC+brzuch<br>Aneta Dąbrowa                      | ABT + brzuch<br>Ula Musiałowska | TBC<br>Ania<br>Lewandowska                     | TBC+ brzuch<br>Anastazja<br>Biskupska                   | TBC<br>Diana Wojtyra                  |                            |   |
| <b>18:00</b> | ZDROWE<br>PLECY<br>+rozciąganie<br>Aneta Dąbrowa | PILATES<br>Ula Musiałowska      | ZDROWE<br>PLECY+ brzuch<br>Ania<br>Lewandowska | POWER COMBO<br>Anastazja<br>Biskupska                   | ABT<br>Diana Wojtyra                  |                            |   |
| <b>19:00</b> | SZTANGI<br>Aneta Dąbrowa                         | INTERWAL<br>Ula Musiałowska     | ABT + brzuch<br>Adrian Chrobok                 | ZDROWE<br>PLECY<br>+rozciąganie<br>Bogna<br>Daszkiewicz |                                       |                            |   |
| <b>20:00</b> | STEP + brzuch<br>Weronika<br>Popiołek            | ZUMBA<br>Weronika<br>Popiołek   | STEP&SHAPE<br>Adrian Chrobok                   | INTERWAL<br>Bogna<br>Daszkiewicz                        |                                       |                            |   |
| <b>21:00</b> | TABATA<br>Weronika<br>Popiołek                   |                                 | SZTANGI<br>Adrian Chrobok                      | ABT + brzuch<br>Bogna<br>Daszkiewicz                    |                                       |                            |   |