

# GRAFIK

## STREFA FIT

04.17.19



**Grzegorz**

### KALISTENIKA / TRX / TRENING WYDOLNOŚCIOWY

PONIEDZIAŁEK	CZWARTEK
* <b>18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup></b> KALISTENIKA	<b>18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup></b> TRX / WYDOLNOŚCIOWY
<b>19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup></b> TRX	<b>19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup></b> KALISTENIKA
<b>20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup></b> KALISTENIKA	<b>20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup></b> TRX / WYDOLNOŚCIOWY
<b>21<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup></b> TRX	<b>21<sup>00</sup> - 22<sup>00</sup></b> KALISTENIKA

\* Dwugodzinne bloki zajęć, bez możliwości zapisania się tylko na drugie zajęcia danego bloku

**Natalia**

### KETTLEBELLS

WTOREK

**19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**

CZWARTEK

**19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**

**Natalia**

### TRENING OBWODOWY

ŚRODA

**19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**

**Natalia**

### FLEXIBLE STEEL

ŚRODA

**20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>**

**Martyna**

### JOGA

WTOREK

**20<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>**

CZWARTEK

**19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**

WYBRANE NIEDZIELE MIESIĄCA

**10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup>**

info o niedzielach zawsze na  
początku miesiąca na naszym FB

**Sebastian**

### POWERLIFTING (TRÓJBÓJ)

WTOREK

**17<sup>15</sup> - 18<sup>45</sup>**

SOBOTA

**11<sup>15</sup> - 12<sup>45</sup>**

**Ania**

### U ROCK MACHO

PONIEDZIAŁEK

**19<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**

# GRAFIK

## STREFA FIT

04.17.19



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	
09:00				09:00
10:00				10:00
11:00				11:00
12:00				12:00
13:00				13:00
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00		17:15 <b>POWERLIFTING</b>		18:00
19:00	18:00 <b>KALISTENIKA TRX</b>	19:00 <b>KETTLEBELLS</b>	19:00 <b>OBWODOWY</b>	19:00
20:00	20:00 <b>KALISTENIKA TRX</b>	20:00 <b>JOGA</b>	20:00 <b>FLEXIBLE STEEL</b>	20:00
21:00				21:00
22:00				22:00

	CZWARTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	
09:00				09:00
10:00			10:00 <b>JOGA *</b>	10:00
11:00				11:00
12:00		11:15 <b>POWERLIFTING</b>		12:00
13:00				13:00
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00	18:00 <b>TRX / WYDOLNOŚĆ. KALISTENIKA</b>			19:00
20:00	20:00 <b>TRX / WYDOLNOŚĆ. KALISTENIKA</b>	19:00 <b>KETTLEBELLS</b>	19:00 <b>JOGA</b>	20:00
21:00				21:00
22:00				22:00

\* ZAJĘCIA W WYBRANE NIEDZIELE. INFO O TERMINACH ZAWSZE NA POCZĄTKU MIESIĄCA NA NASZYM FB \*