

## PONIEDZIAŁEK

☀️ 9.00-10.00  
**DANCE FITNESS**  
Joanna Janus  
SALA DANCE

☀️ 10.00-11.00  
**ZDROWY KRĘGOSŁUP**  
Grzegorz Wrona  
SALA COMBAT

18.00-19.00  
**TRENING OBWODOWY**  
Urszula Niedzińska  
SALA COMBAT

18.00-19.00  
**PILATES & ROZCIĄGANIE**  
Ola Chowaniec  
SALA DANCE

19.00-20.00  
**TRAMPOLINY**  
Justyna Smoleń  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**BRZUCH, POŚLADKI, UDA**  
Urszula Niedzińska  
SALA DANCE

20.00-21.00  
**FULL BODY WORKOUT**  
Dominika Janik  
SALA COMBAT

## WTOREK

18.00-19.00  
**ZDROWY KRĘGOSŁUP**  
Grzegorz Wrona  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**DANCE FITNESS + BPU**  
Joanna Janus  
SALA COMBAT

20.00-21.00  
**SZTANGI**  
Dominika Janik  
SALA COMBAT

## ŚRODA

☀️ 8.30-9.30  
**BRZUCH POŚLADKI, UDA**  
Justyna Smoleń  
SALA DANCE

☀️ 10.00-11.00  
**ROZCIĄGANIE**  
Ola Chowaniec  
SALA DANCE

17.30-18.30  
**KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI**  
Agnieszka Florek  
SALA COMBAT

18.30-19.30  
**BRZUCH & POŚLADKI**  
Justyna Smoleń  
SALA COMBAT

19.30-20.30  
**TRAMPOLINY**  
Justyna Smoleń  
SALA COMBAT

20.30-21.30  
**ZUMBA**  
Ewa Janisz  
SALA COMBAT

## CZWARTEK

18.00-19.00  
**TURBO SPALANIE**  
Ula Niedzińska  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**PIŁKI**  
Dominika Janik  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**ROZCIĄGANIE**  
Ola Chowaniec  
SALA DANCE

## PIĄTEK

☀️ 10.00-11.00  
**TRENING ZDROWOTNY**  
Grzegorz Wrona  
SALA DANCE

18.00-19.00  
**TRAMPOLINY**  
Justyna Smoleń  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**PŁASKI BRZUCH**  
Dominika Janik  
SALA COMBAT



fitness for life



**Grafik Zajeć**  
CH EUROPA II