

Basen A

BASEN A sezon 2017/2018							
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:15		AQUA Aerobik Klaudia		AQUA Aerobik Monika O.			
08:00	AQUA Aerobik Kasia	AQUA Power Aerobik Klaudia	AQUA AnTyCellulit Kasia	AQUA Body Perfect Monika O.	AQUA Gym Monika O.	AQUA Body Perfect	NP. 4 Mariusz/Maks
08:45	Klub Seniora Kasia	AQUA Gym Magda	Medical Orto Kasia	AQUA Gym Monika O.	AQUA Aerobik 50+ Monika O.	AQUA Aerobik	NP. 5 Mariusz/Maks
09:30	AQUA Gym Kasia	Vita Fit 50+ Magda	AQUA Gym Kasia	AQUA Aerobik 50+ Monika O.	AQUA Gym Monika M.	NP. 4 Marcin/Agnieszka	NP. 6 Maks/Mariusz
10:15	AQUA Gym Kasia	AQUA Gym Monika M.	Medical Orto Magda	AQUA Gym Magda	Medical Orto Monika M.	NP. 5 Agnieszka/Marcin	OZW 43-48 Mariusz/Maks
11:00	Medical Orto Agnieszka	Medical Orto Monika M.	AQUA Fit Mama Magda	Medical Orto Magda	AQUA Gym Monika M.	NP. 6 Marcin/Agnieszka	OZW 31-36 Maks/Mariusz
11:45	AQUA Aerobik 50+ Agnieszka	Medical Orto Monika M.	AQUA Gym Magda	AQUA Gym Magda	Medical Orto Monika M.	NP. 5 Dorota/Marcin	OZW 37-42 Mariusz/Maks
12:30	AQUA Fit Mama Agnieszka	AQUA Gym Monika M.	Grupa Zamknięta Monika O.	AQUA Fit Mama Kasia	Medical Orto Monika M.	NP. 7 Dorota/Marcin	
13:15		AQUA Fit Mama Monika M.	Klub Seniora Monika O.	AQUA Gym Kasia		NP. 8-12 Marcin/Dorota	
14:00		Klub Seniora Agnieszka				NP. 4 Marcin/Dorota	
14:45							
15:30							NP. 7 Wojtek/Mariusz
16:15		AQUA Aerobik 50+ Agnieszka	AQUA Aerobik 50+ Klaudia				NP. 8-12 Mariusz/Wojtek
17:00	AQUA Gym Klaudia	AQUA Aerobik Agnieszka	AQUA Aerobik Klaudia	AQUA Gym Kasia	AQUA Aerobik Agnieszka		NP. 8-12 Mariusz/Wojtek
17:45	AQUA Aerobik 50+ Klaudia	Medical Orto Agnieszka	AQUA Gym Klaudia	Klub Seniora Kasia	AQUA Gym Agnieszka		AQUA Aerobik
18:30	AQUA Aerobik Klaudia	AQUA AnTyCellulit Agnieszka	AQUA Gym Monika O.	AQUA Aerobik 50+ Kasia	AQUA Gym Agnieszka		AQUA Aerobik
19:15	AQUA Power Aerobik Marta	AQUA Aerobik 50+ Dagmara	Medical Orto Monika O.	AQUA AnTyCellulit Marta	AQUA Fit Mama Agnieszka		
20:00	AQUA AnTyCellulit Marta	AQUA Tabata Dagmara	AQUA Aerobik Klaudia	AQUA Body Perfect Marta	AQUA ZUMBA Marta		
20:45	AQUA Aerobik Marta	AQUA Aerobik Dagmara	AQUA Aerobik Klaudia	AQUA Aerobik Marta	AQUA Body Perfect Marta		

BASEN B sezon 2017/2018							
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30							
08:15						OZW 31-36	Niemowlęta 3-6 nowa
						Wojtek/Damian	Dominika/Kasia
09:00	Szkoła 105	Szkoła 105		Niemowlęta 3-6 nowa		OZW 37-42	OZW 13-18
	Ania L.	Ania L.		Klaudia/Agnieszka		Damian/Wojtek	Dominika/Kasia
09:45	OZW 25-30	Niemowlęta 3-6 nowa	OZW 19-24	Niemowlęta 3-6 nowa		OZW 43-48	OZW 7-12
	Dominika/Klaudia	Monika O./Kasia	Damian/Marcin	Klaudia/Agnieszka		Wojtek/Damian	Dominika/Kasia
10:30	OZW 7-12	OZW 37-42	OZW 13-18	SZKOŁA 105	Szkoła 103	OZW 19-24	Niemowlęta 3-6
	Dominika/Klaudia	Monika O./Kasia	Marcin/Damian	Ania L.	Ania L.	Damian/Wojtek	Dominika/Klaudia
11:15	Niemowlęta 3-6	Niemowlęta 3-6	Niemowlęta 3-6	Niemowlęta 3-6	Szkoła 103	OZW 25-30	OZW 7-12
	Klaudia/Dominika	Monika O./Kasia	Marcin/Damian	Klaudia/Dominika	Ania L.	Monika O./Damian	Klaudia/Kasia
12:00		Niemowlęta 3-6 nowa		OZW 7-12		OZW 13-18	OZW 13-18
		Monika O./Kasia		Dominika/Klaudia		Wojtek / Monika O.	Klaudia/Kasia
12:45						OZW 7-12	Niemowlęta 3-6
						Wojtek/ Monika O.	Klaudia/Kasia
13:30						Niemowlęta 3-6	
						Monika O./Wojtek	
14:15						Niemowlęta 3-6 nowa	
						Monika O./Wojtek	
15:00					OWI		
					Ania L./Damian		
15:45	NP. 4	OZW 37-42	OZW 25-30	OZW 43-48	OWI		
	Mariusz/Maks	Damian/Marcin	Wojtek/Dominika	Agnieszka/Marcin	Ania L./Damian		
16:30	NP. 5	OZW 43-48	OZW 31-36	NP. 4	OWI		
	Maks/Mariusz	Marcin/Damian	Wojtek/Dominika	Marcin/Agnieszka	Ania L./Damian		
17:15	NP. 6	NP. 4	OZW 37-42	NP. 5	OZW 19-24		
	Mariusz/Maks	Marcin/Damian	Wojtek/Dominika	Marcin/Dorota	Damian/Dorota		
18:00	NP. 7	NP. 5	OZW 43-48	NP. 6	OZW 25-30		
	Maks/Mariusz	Damian/Marcin	Dominika/Wojtek	Dorota/Marcin	Damian/Dorota		
18:45	NP. 8-12	NP. dorośli I	NP. 4	NP. dorośli II	NP. 5		
	Mariusz/Maks	Marcin/Damian	Dominika/Wojtek	Dorota/Marcin	Dorota/Damian		
19:30							
20:15							
21:00							

Sala Fitness sezon 2017/2018							
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	SRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:15							
08:00			Gim uspr. z mdm 7:45 Emilka	TBC Agnieszka Kosko			
08:30	Pilates II Magda				Stretch Magda	Spalanie + Brzuch Agnieszka Kosko	
09:00		Gim uspr. z mdm Emilka		Vita Fit 50+ Agnieszka Kosko			
09:30					Pilates I Magda	AnTyCellulit Agnieszka Kosko	
10:00	Zdrowy Kręgosłup + Biodra Magda		Zdrowy Kręgosłup Agnieszka Kosko	Płaski Brzuch 30 min Agnieszka Kosko			
10:30				Gim uspr. z mdm Emilka	Gim uspr. z mdm Monika O.	Roll & Stretch Agnieszka Kosko	
11:00	Fit Mama Magda	Fit Mama Magda	Fit 50+ Agnieszka Kosko				
11:30					Fit Mama i Ja Monika O.		
12:00							
16:00		Fit 50+ Agnieszka Kosko					
16:30					AnTyCellulit Agnieszka Kosko		
17:00		Spalanie + Brzuch Agnieszka Kosko	Gim. z mdm 17:10 Monika O.				
17:30					Power Training - 1,5 h Agnieszka Kosko		
18:00	Core&Stretch Marta	Pilates I Dagmara	Joga Magda Kostuś				
18:30							
19:00		Functional Step Agnieszka Kosko		19:15 Tabata Dagmara	Joga Magda Kostuś		
19:30	Zumba Agnieszka Portka		Zumba Agnieszka Portka				
20:00		Body Perfect Agnieszka Kosko		20:15 Zdrowy Kręgosłup Dagmara			
20:30			Stretch - Grupa zamknięta Agnieszka Kosko				
21:00							