

Grafik

BASEN A sezon 2018/2019							
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:15		AQUA Aerobik Klaudia		AQUA Aerobik Aga K.			
08:00	AQUA Aerobik Gosia	AQUA Power Aerobik Klaudia	AQUA AnTyCellulit Aga K.	AQUA Body Perfect Aga K.	Medical Gym Kasia	AQUA Aerobik Dorota S.	OZW 13-18 Mariusz/Szymon
08:45	Klub Seniora Gosia	Medical Gym Kasia	Medical Orto Klaudia	Medical Gym Alicja	AQUA Aerobik 50+ Kasia	AQUA Body Perfect Dorota S.	OZW 31-42 Mariusz/Szymon
09:30	Medical Gym Gosia	AQUA Aerobik 50+ 4M Kasia	Medical Gym Klaudia	AQUA Aerobik 50+ Alicja	Medical Gym Monika M.	OZW 43-48 Dorota/Olek	NP. 4 Mariusz/Szymon
10:15	Medical Gym Kasia	Medical Gym Monika M.	Medical Orto Klaudia	Medical Gym Aga K.	Medical Gym Monika M.	NP. 4 Dorota/Olek	NP. 5 Mariusz/Szymon
11:00	Medical Orto Kasia	Medical Orto Monika M.	AQUA Fit Mama Kasia	Medical Orto Aga K.	Medical Gym Monika M.	NP. 5 Dorota/Olek	NP. 6 Mariusz/Szymon
11:45	AQUA Aerobik 50+ Kasia	Medical Orto Monika M.	Medical Orto Kasia	Medical Gym Aga K.	Medical Orto Monika M.	NP. 6 Damian/Olek	NP. 8-12 Mariusz/Szymon
12:30		Medical Gym Monika M.			AQUA Fit Mama Monika M.	NP. 7 Damian/Bogna	OZW 43-48 Mariusz/Szymon
13:15	Klub Seniora Kasia	Klub Seniora Monika M.	Klub Słoneczna Przystań Kasia			NP. 4 Damian/Bogna	NP. 4 Mariusz/Szymon
14:00							
14:45							
15:30				Klub Seniora Alicja			
16:15	AQUA Aerobik 50+ Alicja	AQUA Aerobik 50+ Aga K.	AQUA Aerobik 50+ Klaudia	Klub Seniora Kasia			
17:00	Medical Gym Alicja	AQUA Aerobik Kasia	AQUA Aerobik Klaudia	Medical Gym Kasia	NP. 4 Damian/Bogna		
17:45	AQUA Aerobik 50+ Alicja	Medical Orto Kasia	Medical Gym Kasia	Medical Gym Kasia	OZW 43-48 Damian/Bogna		
18:30	AQUA Aerobik Klaudia	AQUA AnTyCellulit Kasia	Medical Gym Kasia	AQUA Aerobik 50+ Kasia	Medical Gym Marta		
19:15	AQUA Body Perfect Klaudia	AQUA Aerobik 50+ Dagmara	Medical Orto Kasia	AQUA Aerobik Marta	AQUA Aerobik Marta		
20:00	AQUA AnTyCellulit Marta	AQUA Aerobik Dagmara	AQUA Aerobik Dorota S.	AQUA Power Aerobik Marta	AQUA Aerobik Marta		
20:45	AQUA Aerobik Marta	AQUA Power Interval Dagmara	AQUA Aerobik Dorota S.	AQUA AnTyCellulit Marta			

Grafik

BASEN B sezon 2018/2019							
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:30							
08:15						OZW 13-18	OZW 13-18
						Klaudia/Wojtek	Dominika/Olek
09:00	Szkoła 105	Szkoła 105	Szkoła 107	Szkoła 105		OZW 25-30	OZW 19-24
	Olek	Olek	Damian	Dominika		Klaudia/Wojtek	Dominika/Olek
09:45	OZW 25-30	PN 7-12	PN 3-6	OZW 19-24		OZW 19-24	OZW 13-18
	Dominika/Olek	Klaudia /Olek	Klaudia/Damian	Klaudia/Dominika		Klaudia/Wojtek	Dominka/Olek
10:30	PN 7-12	OZW 13-18	PN 7-12	PN 3-6	Szkoła 103	PN 3-6	PN 7-12
	Dominika/Olek	Klaudia /Olek	Klaudia/Damian	Klaudia/Dominika	Damian	Klaudia/Wojtek	Dominka/Ania
11:15	PN 3-6	PN 3-6			Szkoła 103	PN 7-12	OZW 25-30
	Dominika/Olek	Klaudia /Olek			Damian	Klaudia/Wojtek	Ania/Olek
12:00							OZW 25-30
							Ania/Olek
12:45							PN 3-6
							Ania/Olek
13:30							
14:15							
15:00					OWI		
					Ola/Damian		
15:45	NP. 4	OZW 25-30	OZW 31-42	OZW 13-18	OWI		
	Mariusz/Szymon	Damian/Wojtek	Wojtek/Dominika	Damian/Olek	Ola/Damian		
16:30	NP. 5	OZW 43-48	OZW 37-42	NP. 5	OWI		
	Mariusz/Szymon	Damian/Wojtek	Wojtek/Dominika	Damian/Olek	Ola/Olek		
17:15	NP. 6	NP. 4	OZW 43-48	NP. 6	OZW 19-24		
	Mariusz/Szymon	Damian/Wojtek	Wojtek/Dominika	Damian/Olek	Ania/Olek		
18:00	NP. 7	NP. 5	NP. 4	NP. 7	OZW 37-42		
	Mariusz/Szymon	Dorota/Olek	Dominika/Wojtek	Dorota/Olek	Ania/Olek		
18:45	NP. 8-12	NP. 6	NP. 5	NP. 4	NP. 5		
	Mariusz/Szymon	Dorota/Olek	Dominika/Wojtek	Dorota/Olek	Ania/Olek		
19:30	NP. dorośli	NP. dorośli		NP. dorośli			
	Mariusz/Szymon	Dorota/Olek		Dorota/Olek			
20:15							
21:00							

Sala Fitness sezon 2018/2019						
Godz.	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
07:15						
08:00						
08:30						Spalanie + Brzuch Agnieszka Kosko
09:00		Gim uspr. z mdm Emilka	TBC Agnieszka Kosko			
09:30					Roll & Stretch Agnieszka Kosko	Roll & Stretch Agnieszka Kosko
10:00	Zdrowy Kręgosłup + Biodra		Zdrowy Kręgosłup Agnieszka Kosko			
10:30				Gim uspr. z mdm Emilka	Gim uspr. z mdm Agnieszka Kosko	
11:00		Fit Mama Paula	Fit 50+ Agnieszka Kosko			
11:30						
12:00		Fit Mama i Ja Paula				
16:00						
16:30						
17:00		Spalanie + Brzuch Agnieszka Kosko			Antycellulit Agnieszka Kosko	
17:30						
18:00		Pilates II Dagmara	Joga 50 min Magda Kostuś		Functional Step Agnieszka Kosko	
18:30						
19:00	Core&Stretch 18:45 Marta	Functional Step Agnieszka Kosko		Pilates I Paula	Joga 50 min Magda Kostuś	
19:30			Zumba Agnieszka Portka			
20:00	Zumba Joanna Bręczewska	Body Perfect Agnieszka Kosko		Zdrowy Kręgosłup Paula		