



HARMONOGRAM FITNESS KLUBU BC - SALA DUŻA (ważny od 29 lipca 2015)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
10:00-10:55						Super figura <u>Ola</u>	Jump 4 FIT <u>Ola</u>
11:00 - 11:55						Power Pilates <u>Magdalena</u>	Smykła talia <u>Ola</u>
12:00 - 12:55					16.00 -17.00 Jump 4 FIT <u>Ola</u>		
17:00 - 17:55	Summer fit <u>Karolina</u>		Smukła sylwetka <u>Ola</u>		Spalanie i modelowanie <u>Ola</u>		
18:00 - 18:55	Power Pilates <u>Magdalena</u>	Interwał <u>Ola</u>	Płaski brzuch + Interwał <u>Magdalena</u>	Dynamic ABS <u>Wojtek</u>	Płaski brzuch OVOBALL <u>Magdalena</u>		
19:00 - 19:55	Super linia <u>Zuzanna</u>	Zumba <u>Zuzanna</u>	Turbo spalanie <u>Zuzanna</u>	Brzuch, uda, pośladki <u>Karolina</u>	Stretching <u>Magdalena</u>		
20:00 - 20:55	Zdrowy kręgosłup <u>Zuzanna</u>	Brzuch, uda, pośladki <u>Karolina</u>	Super linia <u>Zuzanna</u>	Jump 4 FIT <u>Ola</u>			
21:00 - 21:55	Jump 4 FIT <u>Ola</u>	Jump 4 FIT <u>Karolina</u>	Boks <u>Wojtek</u>				

HARMONOGRAM FITNESS KLUBU BC - SALA MAŁA (ważny od 29 lipca 2015)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
10:00 -10:55						Indoor cycling <u>Patryk</u>	Liny <u>Wojtek</u>
11:00 - 11:55	16.30-17.25 10 kg mniej grupa zamknięta	16:30-17:25 Beauty 50+ <u>Ula</u>	16.30-17.25 10 kg mniej grupa zamknięta		16.30-17.25 10 kg mniej grupa zamknięta		Fire Beauty <u>Wojtek</u>
17:30 - 18:25	Indoor cycling <u>Przemek</u> P1	10 kg mniej grupa zamknięta	Indoor cycling cardio <u>Przemek</u>	Summer fit <u>Karolina</u>	Indoor cycling <u>Przemek</u> P1 + P2		
18:30 - 19:25	Indoor cycling <u>Przemek</u> P1	Cross Beauty <u>Wojtek</u>	Kettle <u>Patryk</u>	Indoor cycling <u>Patryk</u>	Indoor cycling <u>Przemek</u> P1		
19:30 - 20:25	Kettle <u>Przemek</u>	Fire Beauty <u>Wojtek</u>	Cross Beauty <u>Wojtek</u>	Fire Beauty <u>Wojtek</u>			
20:30 - 21:25	Boks <u>Wojtek</u>	Fitness cycling <u>Przemek</u>	Indoor cycling cardio <u>Przemek</u>	10 kg mniej grupa zamknięta			

HARMONOGRAM FITNESS KLUBU BC - SALA FUNKCJONALNA (ważny od 29 lipca 2015)

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
10:00 - 10:55						Cross Beauty <u>Wojtek</u>	
18:00 - 18:55	Cross Beauty <u>Wojtek</u>						
20:30 - 21:25		Cross Beauty <u>Magdalena</u>					