

GODZINY OTWARCIA

SIŁOWNIA NIEBIESKA

Poniedziałek - Piątek

15:00 - 22:00

Sobota

10:00 - 17:00

SALA CARDIO

Poniedziałek - Piątek

15:00 - 22:00

Sobota

10:00 - 17:00

SIŁOWNIA CZARNA

Poniedziałek - Piątek

10:00 - 14:00

17:00 - 21:00

PLAN ZAJĘĆ FITNESS

SALA FITNESS

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 16:30 <i>Anna Kazubek</i>	PILATES 15:30 - 16:30 <i>Anna Kazubek</i>	PILATES 15:30 - 16:30 <i>Ewa Dołowy</i>	ZUMBA INTRO 15:30 - 16:00 <i>Aneta Bik</i>	PILATES 15:30 - 16:30 <i>Paulina Miłoszewska</i>	PILATES (Power) 10:30 - 11:30 <i>Paulina Miłoszewska</i>
ZUMBA INTRO 16:30 - 17:00 <i>Anna Kazubek</i>	PŁASKI BRZUCH 16:30 - 17:00 <i>Anna Kazubek</i>	ZGRABNE NOGI 16:30 - 17:00 <i>Ewa Dołowy</i>	ZUMBA 16:00 - 17:00 <i>Aneta Bik</i>	ANTY-CELLULIT 16:30 - 17:30 <i>Ewa Dołowy</i>	PERFECT BODY 11:30 - 12:30 <i>Paulina Miłoszewska</i>
RZEŻBA CIAŁA 17:00 - 18:00 <i>Monika Płoceniak</i>	ZUMBA 17:00 - 18:00 <i>Anna Kazubek</i>	ZUMBA 17:00 - 18:00 <i>Aneta Bik</i>	FUNCTIONAL INTERWAL 17:00 - 18:00 <i>Paulina Miłoszewska</i>	ZUMBA 17:30 - 18:30 <i>Aneta Bik</i>	ZUMBA 12:30 - 13:30 <i>Aneta Bik</i>
BUP 18:00 - 19:00 <i>Monika Płoceniak</i>	STEP/TABATA 18:00 - 19:00 <i>Monika Płoceniak</i>	BUP 18:00 - 19:00 <i>Ewa Dołowy</i>	TBC/PŁASKI BRZUCH 18:00 - 19:00 <i>Paulina Miłoszewska</i>		-
PILATES/STRETCHING 19:00 - 20:00 <i>Małgorzata Krawczyk</i>					

SALA CARDIO

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Monika Płoceniak</i>	SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Paulina Miłoszewska</i>	SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Monika Płoceniak</i>	SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Monika Płoceniak</i>	-	-

UWAGA!!! Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy, które przyjmuje dyżurny instruktor w sali aerobowej.

www.sport.up.lublin.pl