

SALA	poniedziałek							wtorek							środa							czwartek						
	E	F	A	B	D	G	WODA	E	F	A	B	D	G	WODA	E	F	A	B	D	G	WODA	E	F	A	B	D	G	WODA
07:00-08:00																												
08:00-09:00							AQUA TECH SENIOR II* 08:20-09:05																					
09:00-10:00	GTS II 09:00-09:55			JOGA II-III 08:30-09:55			SENIOR III* 09:15-10:00																					
10:00-11:00				J SENIOR* 10:05-11:00			SENIOR II* 10:15-11:00																					
11:00-12:00																												
12:00-13:00																												
15:00-16:00																												
16:00-17:00																												
17:00-18:00	GTS I 17:00-17:55						AQUA TECH (MAX) 17:30-18:15																					
18:00-19:00	GTS II (SUPER BS) 18:00-18:55						GTC TBC 18:15-19:00																					
19:00-20:00	KICKBOX FIT 19:00-19:55						AQUA OPEN (A) 19:15-20:00																					
20:00-21:00	GTS II 20:00-20:55																											
21:00-22:00																												

SALA	piątek							sobota							niedziela													
	E	F	A	B	D	G	WODA	E	F	A	B	D	G	WODA	E	F	A	B	D	G	WODA							
07:00-08:00																												
08:00-09:00	GTS II 08:00-08:55						AQUA TECH SENIOR II* 08:20-09:05																					
09:00-10:00	P SENIOR 09:00-09:55			JOGA II-III 09:30-09:55			SENIOR III* 09:15-10:00																					
10:00-11:00	J SENIOR* 11:05-11:55																											
11:00-12:00																												
12:00-13:00																												
15:00-16:00																												
16:00-17:00																												
17:00-18:00	STEP A 17:00-17:55						AQUA TECH (MAX) 17:30-18:15																					
18:00-19:00	GTS II (SUPER BS) 18:00-18:55						GTC TBC 18:15-19:00																					
19:00-20:00	KICKBOX FIT 19:00-19:55						AQUA OPEN (A) 19:15-20:00																					
20:00-21:00	STEP A 20:00-20:55																											
21:00-22:00																												

## • FTO CAGE (SIŁOWNIA)

GODZ.	PON.	WT.	SR.	CZW.	PT.	SB.
08:00-09:00						
09:00-10:00						
10:00-11:00	FTO	FTO	FTO	FTO	FTO	FTO
11:00-12:00						
16:00-17:00						
17:00-18:00						
18:00-19:00						
19:00-20:00						
20:00-21:00						
21:00-22:00						

• FTO - Funkcjonalny trening obwodowy na „klatce” w siłowni.

\* Programy Specjalne - szczegóły na odrębnych ulotkach.  
\*\* Warsztaty : szczególowe informacje na stronie internetowej.