

GRAFIK ZAJĘĆ

DUŻA SALA

od 11.09.2023

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:30 9:00						8:30 PUMP Beata	9:00 PUMP Beata
9:30 10:30						9:30 ZUMBA Ola	10:30 Pośladki, Brzuch/Stretch Ewa
11:30							SALSATION Aneta
16:30		TBC Sylvia W	BPU Sylvia W	PUMP Sylvia W			
17:00 17:30	17:00 PUMP Beata	17:30 ZUMBA Lukasz	17:30 PILATES Sylvia W.	17:30 PILATES Sylvia W.	17:00 BPU Ewa		
18:00 18:30	18:00 PERFECT BODY Ewa	18:30 TURBO SP./TABATA Alina	18:30 INDOOR CYCLING Arek R.		18:00 SALSATION Zoja		
19:00 19:30	19:00 PŁASKI BRZUCH Ewa	19:30 ZDROWY KRĘGOSŁUP IzaP.		19:00 TRAMPOLINY Kasia	19:00 PERFECT BODY Beata		
20:00 20:30	20:00 SALSATION Zoja	20:30 PŁ.BRZ ZGR.PUPA IzaP.	20:00 SALSATION Zoja	20:00 PŁ.BRZUCH ROLLOWANIE Kasia			



REZERWACJE ON-LINE

MAŁA SALA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00	GIMNASTYKA PROZDROW. Mirka	MIX/Stretch Ewa	MIX Iwona	ZDROWY KRĘGOSŁUP Mirka	JOGA Mirka	PERFECT BODY Marta	
10:00 10:30			10:00 PILO-JOGA Ania			10:00 INDOOR CYCLING Arek R.	10:30 INDOOR CYCLING Marek
11:00 11:30						11:00 JOGA Gosia	11:30 TWERK/ SEXY DANCE Ewa
17:00			17:00 HIIT Marta	17:00 ZUMBA Ola			
17:30 18:00	17:30 BPU/TABATA Ewa	17:30 BPU/ STRETCHING Alina	18:00 JOGA Mirka	18:00 PŁ.BRZUCH ZGR.PUPA Kasia	18:00 TBC Alina		
18:30 19:00	18:30 INDOOR CYCLING Marek	18:30 INDOOR CYCLING Arek R.		19:00 INDOOR CYCLING Marek	19:00 Zd.KRĘGOSŁUP Iwona		
19:30	JOGA Mirka	INDOOR C. PODSTAWOWY Arek R.	ZDROWY KRĘGOSŁUP IzaP.	20:00 JOGA Gosia			
20:30			CELLU-STOP STRETCHING IzaP.				



GRAFIK PDF

STREFA FUNKCJONALNA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
17:30		TRENING FUNKCJONALNY Sylvia W.			
18:00			TRENING FUNKCJONALNY Paula		TRENING FUNKCJONALNY Paula
18:30				TRENING FUNKCJONALNY Sylvia W.	
19:00	TRENING FUNKCJONALNY Paula				

ZAPISY NA ZAJĘCIA

TEL. 6000 300 11

centrumformy.pl
 @centrumformytorun



CENTRUM
formy

Pn - Pt
6:00 - 22:00
Sb - Nd
8:00 - 16:00