

GRAFIK ZAJĘĆ

DUŻA SALA

od 06.03.2025

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8:00 9:00	GIMNASTYKA PROZDROW. Mirka 9:00	9:00 MIX/Stretch Ewa	9:00 MIX Iwona	9:00 ZDROWY KRĘGOS Mirka	9:00 JOGA Mirka	8:30 PUMP Beata	9:00 PUMP Beata
10:00	PILATES Mirka		Zdr.Kręgos /Miednica Iwona				Pośladki, Brzuch/Stretch Kamila
11:30 15:30		PILATES Marcelina 15:30					SALSATION Aneta 11:30
16:30		TBC Sylvia W	BPU Sylvia W	PUMP Sylvia W	PILATES Marcelina		
17:00 17:30	17:00 PUMP Beata	17:30 ZUMBA Łukasz	17:30 PILATES Sylvia W.	17:30 PILATES Sylvia W.			
18:00 18:30	18:00 PERFECT BODY Marta	18:30 HIIT Alina	18:30 INDOOR CYCLING Arek R.		18:00 SALSATION Zoja		
19:00 19:30	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI Ewa	19:30 ZDROWY KRĘGOSŁUP IzaP.		PI.BRZUCH ZGR.PUPA Kasia 19:00	19:00 PERFECT BODY Beata		
20:00 20:30	20:00 SALSATION Zoja	20:30 PI.BRZ ZGR.PUPA IzaP.	20:00 SALSATION Zoja	20:00 PILATES Marcelina			



REZERWACJE ON-LINE

MAŁA SALA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6:15 9:00	INDOOR CYCLING Darek 6:15		INDOOR CYCLING Darek 6:15	POWER FIT Iwona 8:45		PERFECT BODY Marta 9:00	
8:45 10:00 10:30	8:45 PI.BRZ ZGR.PUPA Alina		10:00 PILO-JOGA Ania			10:00 INDOOR CYCLING Arek R.	10:30 INDOOR CYCLING Darek
11:00 15:50 16:00			STRETCHING Marcelina 16:00	JOGA Marcelina 15:50		11:00 JOGA Gosia	
16:30 17:00	16:30 Zdr.Kręgos /Miednica Iwona		17:00 HIIT	16:30 ZUMBA Łukasz	17:00 FIT STICKS Kamila		
17:30 18:00	17:30 BPU Ewa	17:30 BPU/ STRETCHING Alina	18:00 JOGA Mirka	18:00 STRETCHING Kasia	18:00 TBC Alina		
18:30 19:00	18:30 INDOOR CYCLING Darek	18:30 INDOOR CYCLING Arek R.		19:00 INDOOR CYCLING Darek	19:00 Zd.KRĘGOSŁUP Alina		
19:30	JOGA Mirka	INDOOR C. PODSTAWOWY Arek R.	ZDROWY KRĘGOSŁUP IzaP.	20:00 JOGA Gosia			
20:30			ACTIVE BALANCE IzaP.				



GRAFIK PDF

TEL. 6000 300 11

[centrumformy.pl](https://www.instagram.com/centrumformy.pl)

[@centrumformytorun](https://www.instagram.com/centrumformytorun)

STREFA FUNKCJONALNA

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
6:15 9:00		TRENING FUNKCJONALNY Paula 6:15		TRENING FUNKCJONALNY Paula 6:15		TRENING FUNKCJONALNY Paula 9:00
17:30		TRENING FUNKCJONALNY Sylvia W.			TRENING FUNKCJONALNY Paula	
18:30 19:00	18:00 FUNKCJONALNY Paula		18:00 PODSTAWOWY FUNKCJONALNY Paula	18:30 TRENING FUNKCJONALNY Sylvia W.		
19:00	TRENING FUNKCJONALNY Paula		19:00 FUNKCJONALNY Paula			

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

