
















# PLAN ZAJĘĆ FITNESS

FITNESS SCHEDULE

**WAŻNY OD: 21 marca 2012**

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
07:30 Wake up SPINNING (S) Paulina Niedźwiedzka		07:15 Wake up SPINNING (S) Artur Podwysocki		07:15 Wake up SPINNING (S) Artur Podwysocki	09:30 PILATES Iwona Gorzkiewicz	
					10:00 MINI ABS (G)	10:00 MINI ABS (G)
07:30 Marcin Traczyk 	07:30 Olga Kowalska 		07:30 Olga Kowalska 		10:30 Olga Kowalska 	10:30 TBC Natalia Gołębowska
09:00 YOGA IYENGARA (1,5h) Iwona Zawieśnicka		09:00 YOGA IYENGARA (1,5h) Iwona Zawieśnicka		08:30 YOGA IYENGARA (1,5h) Iwona Zawieśnicka	11:30 Olga Kowalska 	11:30 ASTANGA YOGA (1,5h) Sylvia Stefanowicz
10:30 PILATES Marysia Białecka	10:00 Olga Kowalska 	10:30 TBC Lidia Zamyłko	10:00 PILATES Iwona Gorzkiewicz	10:00 TBC Paweł Mucha	12:00 INTERVAL SPINNING (S) Agata Mirowska-Hataj	11:30 E/I SPINNING (1,5h) Paulina Niedźwiedzka
17:00 MINI BOSU BALL (G)	17:00 MINI BOSU BALL (G)	17:00 MINI BOSU BALL (G)				
17:00 Natalia Filipp 	17:30 PILATES Natalia Filipp	17:00 Paweł Mucha 	17:30 Lidia Zamyłko 	17:30 CORE & MORE Olga Kowalska	12:45 AQUA FIT (45min) Olga Kowalska	11:30 RACE DAY SPINNING (1,5h) W KAŻDĄ OSTATNIA NIEDZILĘ MIESIĄCA
18:00 STEP & SHAPE Natalia Filipp	18:30 TBC Natalia Filipp	18:00 TBC Paweł Mucha	18:30 INTERVAL SPINNING (S) Paulina Niedźwiedzka	18:00 E/S SPINNING (S) Kasia Kurczak	13:00 Natalia Gołębowska 	13:00 Lidia Zamyłko 
18:00 MINI ABS (G)	18:00 MINI ABS (G)	18:00 MINI ABS (G)	18:00 MINI ABS (G)	18:00 MINI ABS (G)		
18:30 E/I SPINNING (1,5h) (S) Agata Mirowska-Hataj	18:30 E/S SPINNING (1,5h) (S) Kasia Kurczak	18:30 E/I SPINNING (S) Agata Mirowska-Hataj	18:30 TBC Lidia Zamyłko	19:00 PILATES Kasia Kurczak		
19:00 Natalia Filipp 	19:30 Lidia Zamyłko 	19:00 Natalia Filipp 	19:40 Kasia Koś 			
	20:00 AQUA FIT (45min) Marta Orpel	19:00 AQUA FIT (45min) Agnieszka Piotrowska	19:00 AQUA FIT (45min) Olga Kowalska			
19:00 MINI ABS (G)	19:00 MINI ABS (G)	19:00 MINI ABS (G)	19:00 MINI ABS (G)	19:00 MINI ABS (G)		
20:00 YOGA IYENGARA (1,5h) Iwona Zawieśnicka	20:00 BOKS (S) Tymek Nowicki	20:00 CORE & MORE Natalia Filipp	19:30 BOKS (S) Tymek Nowicki			
			20:00 MINI SWISS BALL (G)	20:00 MINI SWISS BALL (G)		

 więcej informacji: [l.zamylo@holmesplace.pl](mailto:l.zamylo@holmesplace.pl)

 (S) – Studio Spinning  
 (G) – Gym