Harmonogram zajęć

Legenda:

	Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5
	Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21
	Zajęcia odbywają się na Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2
	Zajęcia odbywają się na terenie obiektów rekreacyjnych i parków
NW	Nordic Walking
	Zajęcia odbywają się w parku 3-maja przy ul. Małachowskiego
	Zajęcia odbywają się w siłowni hali sportowej przy ul. Karpackiej

(K) - sala kondycyjna Małachowskiego
(154) - mała sala Hala Skorupki
(SG) - sala gimnastyczna Hala Skorupki
(100) – siłownia Hala Skorupki
(B) - pływalnia "Wodny Raj"
(PWRF) - sala fitness na pływalni "Wodny Raj"

	Kamil	Marek	Jarek	Piotr	Maciej	Adam M.	Adam W.	Katarzyna	Natalia
Poniedziałek	10:30 – 11:15 Poranny rozruch (SG)	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	12:30-13:15 Stretching (K)	8:30-9:15 Poranny rozruch	9:00-10:30 NW Stawy Jana	14:00-14:45 kondycja i siła (PWRF)	18:00-19:15 samoobrona dla kobiet (154)		
	12:00-12:45 Piłki pilates (154) -	10:00 – 10:45 Gim. w wodzie (B)	14:00-14:45 Ogólnorozwojowe (K)	10:30 – 11:15 Płaski brzuch	12:00-13:30 NW Stawy Stefańskiego	15:15-16:00 gimnastyka korekcyjna (PWRF)	19.30-21.30 SZTUKI WALKI (154)		
	13:30-14:15 Ogólnorozwojowe (154)	11:30 – 12:15 Gim. w wodzie (B)	17:00-18:30 First Run-bieganie dla pocz.	12:00-12:45 Wzmacniające	14:30-16:00 NW Poniatowski	16:45-17:30 tenis stołowy dla dzieci (PWRF)			
	14:45-15:30 Piłki body ball (154)	13:00 - 13:45 Ogólnousprawniające (PWRF)		13:30-14:15 Trening obwodowy		18:00-18:45 gimnastyka korekcyjna (PWRF)			
	16:30-17:15 Wycisk po pracy (100)	14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRF)		14:45-15:30 Piłki pilates		19:15-20:00 gimnastyka w wodzie (B)			
Wtorek	8:30-9:15 Trening obwodowy	10:30 – 11:15 Poranny rozruch (SG)	15.10-16.30 Go Footboll-zajęcia integracyjne	8:30-9:15 Poranny rozruch	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	9:30-10:15 gimnastyka korekcyjna		17:00-18:00 joga dla zapracowanych	17:45-18:30 nauka pływania dor.
	10:30 – 11:15 Trening obwodowy	12:00-12:45 Piłki pilates (SG)		10:30 – 11:15 Ogólnorozwojowe	10:00-110:45 Gim. w wodzie (B)	11:30 – 12:15 kondycja i siła		18:30-19:30 joga dla zapracowanych	18:30-19:15 nauka pływania dor.
	12:00-12:45 Trening obwodowy	13:30-14:15 Piłki body ball (SG)		12:00-12:45 Stabilizacja	11:45-12:30 Gim. w wodzie (B)	13:00-14:30 Tenis stołowy		20:00-21:00 taniec współczesny	19.15-20:00 nauka pływania dor.
	13:30-14:15 Trening obwodowy	14:45-15:30 Wzmacniające (SG)		13:30-14:15 piłki pilates	13:00-13:45 Gim. w wodzie (B)	15:00-16:30 Tenis stołowy			20.00-20.45 nauka pływania dor.
	14:45-15:30 Trening obwodowy	16:30-17:15 Wycisk po pracy (100)		14:45-15:30 Płaski brzuch	15:00-15:45 Ogólnousprawniające (PWRF)				
Środa	8:30-9:15 Poranny rozruch	8:30 – 9:15 Gim. w wodzie (B)	12:30-13:15 Stabilizacja (K)	10:30 – 11:15 Poranny rozruch (SG)	10:30-12:00 NW Mickiewicza	14:00-14:45 kondycja i siła (PWRF)		16:30-17:15 balet dla dzieci (4-7lat)	17:45-18:30 nauka pływania dor.
	10:30 – 11:15 Piłki pilates	10:30-11:15 Gim. w wodzie (B)	14:00-14:45 Stretching (K)	12:00-12:45 Trening obwodowy (SG)	14:30-16:00 NW Poniatowskiego	15:15-16:00 gimnastyka korekcyjna (7-10 lat)		17:45-18:45 joga dla zapracowanych	18:30-19:15 nauka pływania dor.
	12:00-12:45 Ogólnorozwojowe	11:30-12:15 Gim. w wodzie (B)	17:00-18:30 First Run-bieganie dla pocz.	13:30-14:15 Ogólnorozwojowe (SG)	16:30-18:00 NW Piłsudskiego	16:45-17:30 tenis stołowy dla dzieci (7-10 lat)		19:15-20:15 taniec współczesny	19.15-20:00 nauka pływania dor.
	13:30-14:15 Piłki body ball	13:00-13:45 Ogólnousprawniające (PWRF)		14:45-15:30 Piłki pilates (SG)		18:30-19:15 gimnastyka w wodzie (B)			20.00-20.45 nauka pływania dor.
	14:45-15:30 Trening obwodowy	14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRF)		16:30-17:15 Wycisk po pracy (100)		19:30-20:15 gimnastyka w wodzie (B)			
Czwartek	8:30-9:15 Poranny rozruch (154) -	8:30-9:15 Poranny rozruch		8:30-9:15 Trening obwodowy	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	9:30-10:15 gimnastyka korekcyjna	18:00-19:15 samoobrona dla kobiet (154)		
	10:30 – 11:15 Piłki pilates (SG)	10:30 – 11:15 Piłki pilates		10:30 – 11:15 Trening obwodowy	10:00-10:45 Gim. w wodzie (B)	11:30 – 12:15 kondycja i siła	19.30-21.30 SZTUKI WALKI (154)		
	12:00-12:45 Ogólnorozwojowe (154)	12:00-12:45 Piłki body ball		12:00-12:45 Trening obwodowy	11:30-12:15 Gim. w wodzie (B)	13:00-14:30 Tenis stołowy			
	13:30-14:15 Piłki body ball (154)	13:30-14:15 Wzmacniające		13:30-14:15 Trening obwodowy	13:00-13:45 Gim. w wodzie (B)	15:00-16:30 Tenis stołowy			
	14:45-15:30 Trening obwodowy (154)	14:45-15:30 ogólnousprawniające		14:45-15:30 Trening obwodowy					
Piątek	8:30-9:15 Poranny rozruch	8:30-9:15 Gim. w wodzie (B)	12:30-13:15 Stretching (K)	8:30-9:15 Poranny rozruch (154) -	9:00-10:30 NW Stawy Jana	14:00-14:45 kondycja i siła PWRF)			
	10:30 – 11:15 Piłki pilates	10:00 - 10:45 Gim. w wodzie (B)	14:00-14:45 Ogólno z przyborami (K)	10:30 – 11:15 Trening obwodowy (SG)	12:00-13:30 NW Piłsudskiego	15:15-16:00 gimnastyka korekcyjna (PWRF)			
	12:00-12:45 Ogólnorozwojowe	11:30 - 12:15 Gim. w wodzie (B)		12:00-12:45 Piłki pilates (SG)	14:30-16:00 NW Mickiewicza	16:45-17:30 tenis stołowy dla dzieci (PWRF)			
	13:30-14:15 Piłki body ball	13:00 - 13:45 Ogólnousprawniające (PWRF)		13:30-14:15 Ogólnorozwojowe (SG)		18:30-19:15 gimnastyka w wodzie (B)			
	14:45-15:30 Trening obwodowy	14:30 - 15:15 Ogólnousprawniające (PWRF)		14:45-15:30 Wzmacniające (SG)		19:30-20:15 gimnastyka w wodzie (B)			