

	PŁYWALNIA WODNY RAJ		HALA SPORTOWA ul.SKORUPKI		HALA SPORTOWA ul.MAŁACHOWSKIEGO	
	PŁYWALNIA	SALKA FITNESS	SALA GIMNASTYCZNA	SALA 154	SALA GIMNASTYCZNA	SALA KONDYCYJNA
PONIEDZIAŁEK						
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie		08.30-09.15 poranny rozruch			08.30-09.15 poranny rozruch
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami			10.30-11.15 ogólnorozwojowe		10.30-11.15 ogólnorozwojowe
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami			12.00-12.45 piłki pilates		12.00-12.45 stabilizacja
		13.00-13.45 ogólnousprawniające		13.30-14.15 stabilizacja		13.30-14.15 piłki body ball
		14.30-15.15 stabilizacja		14.45-15.30 wzmacniająca		14.45-15.30 wzmacniająca
				18.00-19.15 samoobrona dla kobiet	17.00-18.30 nordic walking	
				19.30-21.30 sztuki walki		
WTOREK						
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie			08.30-09.15 poranny rozruch		08.30-09.15 poranny rozruch
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami		10.30-11.15 ogólnorozwojowe			10.30-11.15 ogólnorozwojowe
	11.45-12.30 gimnastyka w wodzie z makaronami		12.00-12.45 stabilizacja			12.00-12.45 stabilizacja
	13.00-13.45 gimnastyka w wodzie		13.30-14.15 piłki body ball			13.30-14.15 piłki body ball
		14.30-15.15 ogólnousprawniające	14.45-15.30 wzmacniająca			14.45-15.30 wzmacniająca
		16.30-17.15 balet dla dzieci (4-7 lat)			15.00-16.30 go football	
		18.00-18.45 stabilizacja			zajęcia integracyjne	
		19.00-19.45 relaks przed snem				
ŚRODA						
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie			08.30-09.15 poranny rozruch		08.30-09.15 poranny rozruch
	10.30-11.15 gimnastyka w wodzie z hantlami		10.30-11.15 ogólnorozwojowe			10.30-11.15 ogólnorozwojowe
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami		12.00-12.45 stabilizacja			12.00-12.45 stabilizacja
		13.00-13.45 ogólnousprawniające		13.30-14.15 piłki body ball		13.30-14.15 piłki body ball
		14.30-15.15 stabilizacja		14.45-15.30 wzmacniająca		14.45-15.30 wzmacniająca
		16.30-17.15 balet dla dzieci (4-7 lat)		16.30-17.15 wycisk po pracy		
				17.45-18.30 stabilizacja		
				19.00-19.45 relaks przed snem		
CZWARTEK						
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie			08.30-09.15 poranny rozruch		08.30-09.15 wzmacniająca
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami		10.30-11.15 ogólnorozwojowe			10.30-11.15 ogólnorozwojowe
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami		12.00-12.45 stabilizacja			12.00-12.45 stabilizacja
	13.00-13.45 gimnastyka w wodzie		13.30-14.15 piłki body ball			13.30-14.15 koordynacja
		14.30-15.15 stabilizacja	14.45-15.30 wzmacniająca			14.45-15.30 piłki gimnastyczne/pilates
				18.00-19.15 samoobrona dla kobiet		
				19.30-21.30 sztuki walki		
PIĄTEK						
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie			08.30-09.15 poranny rozruch		08.30-09.15 poranny rozruch
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami		10.30-11.15 ogólnorozwojowe			10.30-11.15 ogólnorozwojowe
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami		12.00-12.45 stabilizacja			12.00-12.45 stabilizacja
		13.00-13.45 ogólnousprawniające		13.30-14.15 piłki body ball		13.30-14.15 piłki body ball
		14.30-15.15 stabilizacja		14.45-15.30 wzmacniająca		14.45-15.30 wzmacniająca