	PŁYWALNIA WODNY RAJ		HALA SPORTOWA ul.SKORUPKI		HALA SPORTOWA ul.MAŁACHOWSKIEGO			
	PŁYWALNIA	SALKA FITNESS	SALA GIMNASTYCZNA	SALA 154	SALA GIMNASTYCZNA	SALA KONDYCYJNA	NORDIC WALKING	
PONIEDZIAŁEK								
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie		08.30-09.15 poranny rozruch			08.30-09.15 poranny rozruch	09.00-10.30 OR Stawy Jana	
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami			10.30-11.15 ogólnorozwojowe		10.30-11.15 ogólnorozwojowe	12.00-13.30 OR Stawy Stefańskiego	
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami			12.00-12.45 piłki pilates		12.00-12.45 stabilizacja	14.30-16.00 Park Poniatowskiego	
		13.00-13.45 ogólnousprawniające		13.30-14.15 stabilizacja		13.30-14.15 piłki body ball	17.00-18.30 Park 3-Maja	
		14.30-15.15 stabilizacja		14.45-15.30 wzmacniające		14.45-15.30 wzmacniające		
				18.00-19.15 samoobrona dla kobiet				
				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		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			10.30-11.15 ogólnorozwojowe		
	11.45-12.30 gimnastyka w wodzie z makaronami	12.00-12.45 stabilizacja	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			13.30-14.15 piłki body ball		
		14.30-15.15 ogólnousprawniające	14.45-15.30 wzmacniające			14.45-15.30 wzmacniające		
				17.00-18.00 joga dla zapracowanych	15.00-16.30 go football zajęcia integracyjne			
		18.00-18.45 stabilizacja		18.30-19.30 joga dla zapracowanych				
		19.00-19.45 relaks przed snem	20.00-21.00 taniec współczesny					
ŚRODA								
	08.30-09.15 gimnastyka w wodzie			08.30-09.15 poranny rozruch		08.30-09.15 poranny rozruch	10.30-12.00 Park Mickiewicza	
	10.30-11.15 gimnastyka w wodzie z hantlami		10.30-11.15 ogólnorozwojowe			10.30-11.15 ogólnorozwojowe	14.30-16.00 Park Poniatowskiego	
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami		12.00-12.45 stabilizacja			12.00-12.45 stabilizacja	16.30-18.00 Park Piłsudkiego	
		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 wzmacniające		14.45-15.30 wzmacniające		
		16.30-17.15 balet dla dzieci (4-7 lat)		16.30-17.15 wycisk po pracy				
		17.45-18.45 joga dla zapracowanych		17.45-18.30 stabilizacja				
		19.15-20.15 taniec współczesny		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 poranny rozruch		08.30-09.15 wzmacniające		
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami	10.30-11.15 ogólnorozwojowe	10.30-11.15 ogólnorozwojowe		11.00-14.00 zajecia rewalidacyjne o charakterze ruchowym	10.30-11.15 ogólnorozwojowe		
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami	12.00-12.45 stabilizacja	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			13.30-14.15 koordynacja		
		14.30-15.15 stabilizacja	14.45-15.30 wzmacniające			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	09.00-10.30 OR Stawy Jana	
	10.00-10.45 gimnastyka w wodzie z hantlami		10.30-11.15 ogólnorozwojowe			10.30-11.15 ogólnorozwojowe	12.00-13.30 Park Piłsudkiego	
	11.30-12.15 gimnastyka w wodzie z makaronami		12.00-12.45 stabilizacja			12.00-12.45 stabilizacja	14.30-16.00 Park Mickiewicza	
		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 wzmacniające		14.45-15.30 wzmacniające		