



## SNG GRAFIK FITNESS/CYCLING 2012 (od marca '12)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8.00		CYCLING (3) PAWEŁ W.	CYCLING (1) KAROLINA		CYCLING (3) BARTEK		
9.00			YOGA ZBYSZEK		STEP JOANNA	9.30-11.00 YOGA - ZBYSZEK	
10.15	ABT MAGDA	STEP&SHAPE PAWEŁ W.	TBC JOANNA	BOSU JOANNA	SHAPE TOMEK	10.00 CYCLING (2) BARTEK	10.00 BOSU MARTA/MAGDA
11.15			ACTIVE MAMA ANNA D.			ABT MARTA/JOANNA 11.30 CYCLING CPT 1 BARTEK	TBC MARTA/JOANNA
12.00	GIMNASTYKA KAROLINA			GIMNASTYKA KAROLINA		12.15 BODY BALL MARTA/JOANNA	12.30 CYCLING (2) KAROLINA/JOANNA
13.15						STRETCHING MARTA/BARTEK/JOANNA	
16.15		CYCLING (1) MAGDA					
17.15	POWER STEP-TOMEK CYCLING (2) KAROLINA	STRETCHING - TOMEK CYCLING (1) –PAWEŁ Z.	SHAPE TOMEK CYCLING (3) - JOANNA	STEP&SHAPE JOANNA CYCLING (2)-PAWEŁ Z.	STRETCHING - PIOTR CYCLING (1)-PAWEŁ Z.		
18.15	TBC-JOANNA CYCLING CPT 2 BARTEK	GYMSTICK - MARTA CYCLING (2) BARTEK	PL. BRZUCH I STRETCH- JOANNA CYCLING CPT 2 BARTEK	PL. BRZUCH I STRETCH KAROLINA CYCLING (2) JOANNA	ABT -MARTA		Cycling – poziomy  (1) – dla początkujących  (2)- dla regularnie jeżdżących  (3) – dla cyclingowych maniaków
19.15	AEROBOKS-KAROLINA CYCLING (2) PAWEŁ Z.	SALSATON - SYLWIA CYCLING (3)- PAWEŁ Z.	STEP&SHAPE MARTA CYCLING (3) -PAWEŁ W.	BOSU POWER - KAROLINA CYCLING (3) PAWEŁ W.	CYCLING (3) KAROLINA		
20.15	STEP&SHAPE TOMEK CYCLING (3) BARTEK	TBC TOMEK	CYCLING CPT 1 BARTEK				
20.30	21.15 STRETCHING - PIOTR		PILATES PAWEŁ W	YOGA DLA POCZĄTKUJACYCH ANNA D.			CPT – Cycling Practice Tour