



## Harmonogram zajęć fitness - sala 1,2

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10:00 – 10:55	1		AKTYWNY SENIOR Gosia		AKTYWNY SENIOR Gosia		
17:00-17:55	1		WARSZTAT KRĘGOSŁUPA/STRETCHING Radek		WARSZTAT KRĘGOSŁUPA/STRETCHING Gosia		
18:00-18:55	2	LADY TABATA CARDIO Łukasz	TBC Michał	LADY TABATA CARDIO Łukasz	FIGHT FITNESS Michał		
18:00 - 19:30	1	WARSZTAT FORMY/STRETCHING Gosia		WARSZTAT FORMY/STRETCHING Gosia			
19:00 - 19:55	2		JUST DANCE Justyna		JUST DANCE Justyna		

## Harmonogram strefy cross – strefa funkcjonalna/hala/outdoor

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
16:00 - 17:30	HALA	WEIGHTLIFTING Reniu		WEIGHTLIFTING Reniu			
17:00 - 17:55	HALA	TOP FIT CROSS WOD Rafał		TOP FIT CROSS WOD Rafał		TOP FIT CROSS WOD /TABATA Rafał	
18:00 - 18:55	HALA	TOP FIT CROSS WOD Rafał	TRENING FUNKCJONALNY Dawid	TOP FIT CROSS WOD Rafał	TRENING FUNKCJONALNY Dawid	TOP FIT CROSS WOD/TABATA Rafał	
19:00 - 19:55	HALA	TOP FIT CROSS WOD RAFAŁ		TOP FIT CROSS WOD RAFAŁ		WEIGHTLIFTING Reniu	

## Sztuki walki - mata

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
17:00-18:00	MATA			MOTORYKA MMA Artur		MMA Damian	
17:00-18:30	MATA	MMA Damian					
18:00-19:30	MATA		KICKBOXING BARTEK	BRAZYLJSKIE JIU JITSU TOMEK	KICKBOXING BARTEK	BRAZYLJSKIE JIU JITSU TOMEK	
18:30 – 20:00	MATA	BRAZYLJSKIE JIU JITSU Tomek					

## Harmonogram zajęć dla dzieci

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
17:00-18:00	MATA		MMA KIDS Artur		MMA KIDS Artur		
17:00-18:00	HALA		CROSS KIDS Kamil		CROSS KIDS Kamil		



W PRZYPADKU ZASTĘPSTW INFORMACJE ZAMIESZCZANE SĄ NA STRONIE  
[WWW.TOPFITCENTER.PL/ZASTEPSTWA](http://WWW.TOPFITCENTER.PL/ZASTEPSTWA)