



**NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY PRZEZ
PANEL KLIENTA BĄDŹ TELEFONICZNE 663672772**

**W PRZYPADKU ZASTĘPSTW INFORMACJE ZAMIESZCZANE SĄ NA
STRONIE WWW.TOPFITCENTER.PL/ZASTĘPSTWA**

Harmonogram zajęć fitness - sala 1, 2

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
9:00 - 9:55	1	PROGRAM TOTAL SHAPE ZAPISY/NOWA GRUPA Gosia		PROGRAM TOTAL SHAPE ZAPISY/NOWA GRUPA Gosia			
10:00 - 10:55	1		PROGRAM POCOVIDOWY AKTYWNY SENIOR 60+ Gosia		PROGRAM POCOVIDOWY AKTYWNY SENIOR 60+ Gosia		
18:00 - 18:55	1	WARSZTAT FORMY/STRETCHING Gosia	TBC Michał	WARSZTAT FORMY/STRETCHING Gosia	FIGHT FITNESS Michał	WARSZTAT KRĘGOSŁUPA /STRETCHING Gosia	
18:00 - 18:55	2	LADY TABATA CARDIO Maciek	TRENING FUNKCJONALNY Dawid	LADY TABATA CARDIO Maciek	TRENING FUNKCJONALNY Dawid	LADY TABATA CARDIO Maciek	
19:00 - 19:55	1	SYLWETKA DO SYLWESTRA 90 DNI/ZAPISY Gosia	ZUMBA Gosia	SYLWETKA DO SYLWESTRA 90 DNI/ZAPISY Gosia	ZUMBA Gosia		
19:00 - 20:00			JOGA/ STRETCHING GRUPA OD PODSTAW/ZAPISY NOWA GRUPA Radek			JOGA/ STRETCHING GRUPA OD PODSTAW/ZAPISY NOWA GRUPA Radek	

Harmonogram strefy cross – strefa funkcjonalna/hala/outdoor

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
11:00 - 11:55	HALA						
17:00 - 17:55	HALA	TOM FIT CROSS BEGGINERS Rafał		TOM FIT CROSS BEGGINERS Rafał		TOM FIT CROSS BEGGINERS Rafał	
18:00 - 18:55	HALA	TOM FIT CROSS WOD Rafał	TRENING FUNKCJONALNY Dawid	TOM FIT CROSS WOD Rafał	TRENING FUNKCJONALNY Dawid	TOM FIT CROSS WOD Rafał	

Sztuki walki - mata

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
18:00 - 19:30	HALA	BRAZYLIJSKIE JIU JITSU Tomek	KICKBOXING Bartek	BRAZYLIJSKIE JIU JITSU Tomek	KICKBOXING Bartek	BRAZYLIJSKIE JIU JITSU Tomek	
19:30 - 20:30	HALA	KICKBOXING WOMEN Julia		KICKBOXING WOMEN Julia			

Harmonogram zajęć dla dzieci

GODZINA	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
16:00 - 17:00	2				AERIAL SZARFY Grupa początkująca Iga		
17:00 - 17:55	HALA	BOKS KIDS Julia		BOKS KIDS Julia	AERIAL KOŁO Grupa początkująca Iga		
17:00 - 17:55	HALA		BJJ KIDS Artur		BJJ KIDS Artur		
17:00 - 17:55	1	AKTYWNY UCZEŃ Gosia	DANCE MIX Gosia	AKTYWNY UCZEŃ Gosia	DANCE MIX Gosia	WARSZTAT KRĘGOSŁUPA KIDS ZAJĘCIA KOREKCYJNE Gosia	
18:00 - 19:55	2				AERIAL KOŁO/SZARFY Grupa zaawansowana Iga		
19:00 - 20:50	2	AERIAL KOŁO/SZARFY Grupa zaawansowana Iga					