TCZEWSKIE CENTRUM SPORTU I REKREACJI

Grafik zajęć aerobiku od 22 lutego do 26 lutego 2016 r.

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
9.00 – 10.00	Fit morning – Patrycja R.	Gim + 60 Bezpłatne	Fit morning – Patrycja R.	Gim + 60 Bezpłatne		
10.00 – 11.00		Gim + 60 Bezpłatne		Gim + 60 Bezpłatne		
11.00 – 11.50		Gim + 60 Bezpłatne		Gim + 60 Bezpłatne		
15.10 – 15.55				Boks – Wisła	Boks - Wisła	
16.00 – 16.45					Boks - Wisła	
16.10 – 17.10		Gim + 50 – Monika		Gim + 50 – Monika		
17.15 – 18.15	TBC - Stefan	Trening obwodowy - Kasia	ABT - Patrycja	GFS - Christian	Zumba - Patrycja	
18.20 – 19.20	Stretch - Stefan	Zumba - Patrycja		TMT – Christian	Fitball – Patrycja	
19.25 – 20.25	Zdrowy kręgosłup - Stefan	Fitball – Patrycja	Fitdance - Iza	Trening obwodowy – Kasia		
20.30 – 21.30	Zumba - Maciej	Step TMT - Christian			Zumba - Maciej	

Grafik zajęć aerobiku od 22 lutego do 26 lutego 2016 r.

	Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Basen mały	16.25 – 17.15					
Basen duży	18.00 – 18.45	Aqua spinning		Aqua spinning	Aqua aerobik	Aqua aerobik
Basen duży	18.45 – 19.30	Aqua spinning		Aqua spinning		

Zajęcia Aqua Spinning wymagają rezerwacji pod nr tel (58)531 46 26 (ilość rowerków ograniczona)