

sportway

ul. Połczyńska 3, 85-711 Bydgoszcz
tel. 733 664 493, 52 521 38 35

pn – pt: 8⁰⁰ – 12⁰⁰, 16⁰⁰ – 22⁰⁰
sb - nd: 9⁰⁰ – 12⁰⁰

	<i>poniedziałek</i>	<i>wtorek</i>	<i>środa</i>	<i>czwartek</i>	<i>piątek</i>	<i>sobota</i>	<i>niedziela</i>
8:00	solo latino <i>Paweł</i>			solo latino <i>Paweł</i>	brazylijskie poślądki <i>Sylwia</i>		
9:00	gimnastyka 50+ <i>Agata</i>	płaski brzuch + ramiona <i>Sylwia</i>	bodyART <i>Agata</i>	abt, core & more <i>Michalina</i>	terapia dna miednicy* <i>Agata</i>	zdrowy kręgosłup <i>Żaneta</i>	tabata <i>Sylwia</i>
9:30	tbc <i>Sylwia</i>						
10:00	zdrowy kręgosłup <i>Agata</i>	stretching <i>Sylwia</i>	gimnastyka 50+ <i>Agata</i>	zdrowy kręgosłup <i>Michalina</i>	gimnastyka 50+ <i>Agata</i>	shapeway <i>Żaneta</i>	stretching <i>Sylwia</i>
10:30							
11:00	zumba gold <i>Agata</i>	hatha yoga <i>Grzegorz</i>	zumba gold <i>Agata</i>	hatha yoga <i>Grzegorz</i>			
16:00	trening zmienny <i>Sylwia</i>		trening zmienny <i>Sylwia</i>				
17:00	stretching <i>Sylwia</i>	bodyART <i>Agata</i>	brazylijskie poślądki <i>Sylwia</i>	zumba <i>Agata</i>	fit ball <i>Sylwia</i>		
17:30		tbc <i>Judyta</i>	solo latino <i>Paweł</i>				
18:00	sw pump <i>Sylwia</i>	zumba <i>Agata</i>	zdrowy kręgosłup <i>Agata</i>	deep WORK <i>Agata</i>	płaski brzuch <i>Sylwia</i>		
18:30	tabata <i>Żanka</i>	pilates classic <i>Gosia</i>		fit & fun <i>Żaneta</i>			
19:00	zdrowy kręgosłup <i>Agata</i>	trening <i>Sylwia</i> funkcjonalny	płaski brzuch <i>Żaneta</i>	stretching <i>Sylwia</i>	zdrowy kręgosłup <i>Judyta</i>		
19:30	ashtanga yoga <i>Karolina (1,5 h)</i>	zdrowy kręgosłup <i>Gosia</i>	bodyART <i>Agata</i>	pilates <i>Gosia</i>			
20:00	shapeway <i>Agata</i>	fit & fun <i>Sylwia</i>	shapeway <i>Żaneta</i>	brazylijskie poślądki <i>Sylwia</i>	hatha yoga <i>Grzegorz</i>		

*Zajęcia tylko dla kobiet :)

Sala **ENERGY**

Sala **BODY & MIND**