

karnet sportowy - grafik zajęć 2021/2022
start 1 października

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
08:00 - 08:30						
08:30 - 09:00	8.30-9.30 PILATES CKI 225		8.30-9.30 STRETCHING/ ZDROWY KRĘGOSŁUP CKI 225		8.30-9.30 TAI CHI/BODY BALANCE CKI 225	
09:00 - 09:30						
09:30 - 10:00						
10:00 - 10:30						
10:30 - 11:00						
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00						
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30						
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30						
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30		18.00-19.00 ZDROWY KRĘG./PŁASKI BRZUCH CKI 225				
18:30 - 19:00						
19:00 - 19:30	19.00-20.00 TABATA CKI sala 225	18.45-19.45 FIT-STRONG SP sala z lustrami ul. 3 Maja 49	19.00-20.00 LATINO SOLO gr. początk. CKI sala widowiskowa			
19:30 - 20:00		19.30-20.30 FIT CARDIO		19.30-20.30 FIT-STRONG SP sala z lustrami ul. 3 Maja 49		
20:00 - 20:30	20.15-21.15 LATINO SOLO gr. średn. CKI sala widowiskowa	CKI 225		20.15-21:15 JOGA CKI 225		
20:30 - 21:00	20.15-21.15 SAMOOBRONA					
21:00 - 21:30	SP mała sala gimn. ul. 3 Maja 49					

 Zapisy www.gymsteer.com lub przez aplikację Gymsteer

Informacje w sekretariacie CKI 22 752 68 00