

HALA SPORTOWA CSiR ul. Banacha 2a			
PONIEDZIAŁEK	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Ł. Kleczaj sektor A
	16.30-18.00	BADMINTON*	A. Bieleniewicz sektor B i C
	18.00-19.30	BADMINTON* gr. zaawansowana	A. Bieleniewicz sektor C
WTOREK	17.00-18.30	WSPINACZKA	J. Wacławczyk ścianka
	18.30-20.00	WSPINACZKA	J. Wacławczyk ścianka
ŚRODA	16.30-18.00	SIATKÓWKA	K. Cywińska sektor A
CZWARTEK	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	Ł. Kleczaj sektor A
	16.30-18.00	BADMINTON*	A. Bieleniewicz sektor B i C
	18.00-19.30	BADMINTON* gr. zaawansowana	A. Bieleniewicz sektor C
	18.30-20.00	WSPINACZKA	M. Czajkowska ścianka

BUW -1 ul. Dobra 56/66

PONIEDZIAŁEK	16.30-18.00	GIMNASTYKA	M. Tomczak s. 2
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	M. Kieller s. 3
	16.30-18.00	ERGO FITNESS	J. Kocerka s. 6
	18.00-19.30	PILATES z el. JOGI	W. Grzesiak s. 3
	18.00-19.30	SIŁOWNIA Z INSTR.	M. Kieller s. 1
WTOREK	16.00-18.00	SIŁOWNIA OPEN	R. Bliszczyk s. 1
	16.30-18.00	GIMNASTYKA	M. Tomczak s. 2
	18.00-19.30	on-line ZDROWY K.	W. Grzesiak ONLINE
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	J. Buchajska s. 3
ŚRODA	16.30-18.00	TENIS STOŁOWY*	K. Ślifirczyk s. 5
	16.30-18.00	FITBALL	M. Kieller s. 2
	18.00-19.30	TRENING POWIĘZIOWY	M. Kieller s. 1
	16.30-18.00	BODY SHAPE	E. Piekarska s. 3
CZWARTEK	16.00-18.00	SIŁOWNIA OPEN	J. Karpińska s. 1
	18.00-19.30	PILATES z el. JOGI	W. Grzesiak s. 2
	16.30-18.00	LATINO BODY SHAPE	J. Michalczyk s. 7
	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	J. Buchajska s. 3
PIĄTEK	16.30-18.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP	E. Piekarska s. 2
	18.00-19.30	on-line ZDROWY K.	W. Grzesiak ONLINE
	16.30-18.00	TANIEC TOWARZYSKI	W. Świętek s. 7
SOBOTA	9.00-10.30	ZDROWY KRĘGOSŁUP	E. Piekarska s. 2
	10.30-13.00	SIŁOWNIA W SOBOTĘ	E. Piekarska s. 1

PŁYWALNIA CSiR ul. Banacha 2a

ŚRODA	17.00-18.00	AQUA FITNESS*	J. Buchajska	duży basen
	18.00-19.00	AQUA FITNESS*	J. Buchajska	
SOBOTA	09.00-10.00	AQUA BODY SHAPE	J. Buchajska	mały basen
	10.00-11.00	AQUA BODY SHAPE	J. Buchajska	
	11.00-12.00	AQUA BODY SHAPE low-intensity workout	J. Buchajska	

* na zajęcia **BADMINTONA** i **TENISA STOŁOWEGO** prosimy zabrać własną raketkę.

* na zajęcia **BADMINTONA** o godz. 16.30 zapraszamy osoby początkujące i średniozaawansowane

* zajęcia **AQUA FITNESS** odbywają się na dużym basenie, wymagana jest podstawowa umiejętność pływania