

GODZ:    PONIEDZIAŁEK    WTOREK    ŚRODA    CZWARTEK    PIĄTEK    SOBOTA    NIEDZIELA

6:15		TRENING DNIA ADRIAN		TRENING DNIA + KETTLEBELLS ADRIAN			
7:15	TRENING DNIA MARTA		TRENING DNIA MARTA		TRENING DNIA MARTA		
						8:30 TRENING TYGODNIA NINA	
9:15	TRENING DNIA MARTA		TRENING DNIA MARTA		TRENING DNIA MARTA	9:30 TRENING TYGODNIA NINA	9:30 TRENING TYGODNIA NINA/ADRIAN
						10:30 CIĘŻARY DWUBÓJ MAREK	10:30 TRENING TYGODNIA NINA/ADRIAN
17:30	TRENING DNIA + KETTLEBELLS ADRIAN	ZDROWY KRĘGOSŁUP MATEUSZ	TRENING DNIA + KETTLEBELLS ADRIAN	BRZUCH I STABILIZACJA MATEUSZ	TRENING DNIA + KETTLEBELLS ADRIAN		
18:30	TRENING DNIA DAWID	CIĘŻARY TRÓJBÓJ ADRIAN	TRENING DNIA ADRIAN	CIĘŻARY TRÓJBÓJ ADRIAN	TRENING DNIA NINA		
19:30	TRENING DNIA DAWID	TRENING DNIA NINA	CIĘŻARY DWUBÓJ MAREK	TRENING DNIA DAWID	TRENING DNIA NINA		
20:30	STRETCHING IWONA	TRENING DNIA NINA	MOBILITY MAREK	TRENING DNIA DAWID	STRETCHING IWONA		