


AEROBIK / SPINN POWER

Recepcja tel. 81-525-66-21, 81-525-60-00 www.strefa-fitness.lublin.pl

						
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
godzina/sala	08:30:9:30	08:30:9:30	08:30:9:30	08:30:9:30	08:30:9:30	9:00-10:00
rodzaj zajęć	FAT BURNING	BUP	TBC	Płaski Brzuch	BUP+Streching	BUP
Instruktor	Paulina	Ewa	Paulina	Ewa	Aga	Kuba
godzina/sala	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	10:00-11:00
rodzaj zajęć	Lekcje indywid.	Płaski Brzuch	BUP	Płaski Brzuch	TBC	Płaski Brzuch
Instruktor	0	Kuba	0	0	Paulina	Kuba
godzina/sala	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	9:30-11:00
rodzaj zajęć	BUP	BUP	BUP	BUP	Pilates+Streching	ZUMBA MASTERCLASS
Instruktor	Ewa	Katia	Ola	Ewa	Gosia	Weronika
godzina/sala	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	17:00-18:00	16:00-17:00
rodzaj zajęć	TBC	Step I	TBC	Zdrowy Kręgosłup	FAT BURNING	PILATES
Instruktor	Ola	Kuba	Kuba	Julia/Staś	Paulina	Dorota
godzina/sala	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	17:15-18:00	16:15-17:00
rodzaj zajęć	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER
Instruktor	Tomek	Tomek	Staś	Tomek	Tomek	Jaromir/Tomek
godzina/sala	17:15-18:15			17:15-18:15		17:15- 18:00
rodzaj zajęć	ZUMBA			ZUMBA		SPINN POWER
Instruktor	Weronika			Weronika		Jaromir/Tomek
godzina/sala	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	17:30-18:30	
rodzaj zajęć	Brzuch + Ramiona	Pilates	Zdrowy Kręgosłup	Fat Burning	Zdrowy kręgosłup	
Instruktor	Paulina / Staś	Ela	Julia	Ewa	Julia	
godzina/sala	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	18:00-19:00	
rodzaj zajęć	STEP+Brzuch	TBC	Step II	Brzuch+Ramiona	BUP	
Instruktor	Ola	Julia	Kuba	Julia	Ela	
godzina/sala	18:15-19:00	18:15-19:00	18:15-19:00	18:15-19:00	18:15-19:00	
rodzaj zajęć	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	
Instruktor	Tomek	Tomek	Jaromir	Tomek	Tomek	
godzina/sala	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	18:30-19:30	
rodzaj zajęć	Pilates+Streching P	ZUMBA	Pilates/Stretching	Pilates+Streching	Antycellulite	
Instruktor	Gosia	Weronika	Dorota	Ela	Julia	
godzina/sala	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	
rodzaj zajęć	Płaski Brzuch	Body Ball	Płaski Brzuch	TBC	Strefa Rzeźby	
Instruktor	Aga	Julia	Asia	Kuba	Agnieszka Górka	
godzina/sala	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	19:15-20:00	
rodzaj zajęć	SPINN POWER	SPINN POWER P	SPINN POWER	SPINN POWER P	SPINN POWER	
Instruktor	Jaromir	Jaromir	Jaromir	Tomek	Jaromir	
godzina/sala					19:15-20:30	
rodzaj zajęć					Tango Argentino	
Instruktor					Paweł Gmur	
godzina/sala	19:30-20:30	19:30-20:30		19:30-20:30	19:30-20:30	
rodzaj zajęć	Pilates+Streching Z	TBC		TBC	Lekcje indywid.	
Instruktor	Gosia	Staś		Ela	0	
godzina/sala	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	
rodzaj zajęć	Strefa Rzeźby	Zdrowy Kręgosłup	Strefa Rzeźby	BRZUCH COMPLEX	TBC	
Instruktor	Asia	Julia	Asia	Kuba	Agnieszka Górka	
godzina/sala	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	20:15-21:00	
rodzaj zajęć	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	
Instruktor	Jaromir	Asia	Jaromir	Asia	Jaromir	
godzina/sala	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	20:30-21:30	
rodzaj zajęć	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	
Instruktor	Aga	Weronika	Aga	Weronika	Aga	
godzina/sala	21:10:21:55	21:10:21:55	21:10:21:55	21:10:21:55	21:10:21:55	
rodzaj zajęć	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	SPINN POWER	
Instruktor	0	Paulina	0	Staś	0	

v 16.03.2012

LEGENDA Kolor oznacza salę:
NOWE ZAJĘCIA zaznaczono kolorem

SALA TANECZNA **SALA DOLNA** **SALA GÓRNA** **SALA SPINN POWER**

ZUMBA MASTERCLASS zajęcia autorskie Weroniki, wejście na podstawie karnetów ZUMBA MASTERCLASS