



**SZTUKI
WALKI**



GRAFIK ZAJĘĆ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

08.30

K1/BOKS

08.30

K1/BOKS

10.00

SPARINGI

17.30

K1
Daniel Płonka
GR. POCZĄTKUJĄCA

17.30

BOKS

17.30

BOKS

17.30

BOKS

17.30

K1/BOKS

18.30

K1
Daniel Płonka
GR. MIESZANA

18.30

**MMA
ZAPASY**

18.30

K1
Daniel Płonka
GR. MIESZANA

18.30

BJJ
Adrian Błażejowski

18.30

**MMA
ZAPASY**

19.30

BJJ
Adrian Błażejowski



CAPITAL PARK
ul. Rejtana 23



PONIEDZIAŁEK

8.30-9.30
FITNESSRANEK
Paulina Stanibuła
SALA COMBAT

9.30-10.30
AKTYWNY SENIOR
Paulina Pelic
SALA COMBAT

17.30-18.30
BOSU
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

19.00 - 20.00
KETTLEBELL CROSS
Aneta Przepióra
SALA KETTLEBELL

19.15-20.15
BRZUCH, POŚLADKI, UDA
Magdalena Sypek-Kleiba
SALA COMBAT

WTOREK

17.30-18.30
PUMP
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

18.00-19.00
TRENING OBWODOWY
Magdalena Sypek-Kleiba
SALA MENTAL

19.00-20.00
TRX FIT STARTER
Jakub Bętkowski
SALA COMBAT

ŚRODA

8.30-9.30
FITNESSRANEK
Paulina Stanibuła
SALA COMBAT

9.30-10.30
SENIOR GIMNASTYKA
Kuba Zając
SALA COMBAT

17.30-18.30
POWER STEP
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

18.00-19.00
TRENING INTERWAŁOWY
Magdalena Sypek-Kleiba
SALA MENTAL

18.30-19.30
KETTLEBELL LIFTING
Andrzej Jodłowski
SALA KETTLEBELL

19.00-20.00
PILATES & ROZCIĄGANIE
Magdalena Sypek-Kleiba
SALA MENTAL

19.00-20.00 **NOWOŚĆ**
od 06.07.2022r.
SMUKŁA SYLWETKA
Magdalena Krupa
SALA COMBAT

CZWARTEK

17.00-18.00 **NOWOŚĆ**
ZDROWY KRĘGOSŁUP
Bartłomiej Florek
SALA MENTAL

17.30-18.30
STEP INTERVAL
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

18.00-19.00 **NOWOŚĆ**
TABATA
Bartłomiej Florek
SALA MENTAL

18.45-19.45
ANIMAL FLOW
Aneta Przepióra
SALA KETTLEBELL

PIĄTEK

8.30-9.30
FITNESSRANEK
Paulina Stanibuła
SALA COMBAT

9.30-10.30
FITNESS SENIOR
Paulina Pelic
SALA COMBAT

17.00-18.00 **NOWOŚĆ**
TOTAL BODY
Bartłomiej Florek
SALA MENTAL

19.00-20.00
eTRXa PUMP
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

18.30-19.30
PIŁKI
Magdalena Sypek-Kleiba
SALA MENTAL

SOBOTA

8.30 - 9.30
KETTLEBELL CROSS
Aneta Przepióra
SALA KETTLEBELL

NIEDZIELA

10.00-11.00
STEP INTERVAL
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

11.15-12.15
MOBILITY
Aneta Przepióra
SALA COMBAT

Zastępstwa i odwołane zajęcia możesz sprawdzić na naszej stronie w zakładce „FITNESS”



CAPITAL PARK
ul. Rejtana 23



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

16.00-17.00

BRZUCH POŚLADKI UDA

Renata Kowalska

SALA FITNESS

17.00-18.00

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Agata Niedziałek

SALA FITNESS

16.00-17.00 **NOWOŚĆ**

SPRAWNE CIAŁO

ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTĄ

Jakub Zając

SALA FITNESS

16.30-17.30

SMUKŁA SYLWETKA

TRENING Z GUMAMI MINIBAND

Aneta Dereń

SALA FITNESS

16.00-17.00

TRENING OBWODOWY

Renata Kowalska

SALA FITNESS

17.00-18.00

GIBKIE CIAŁO TRENING ROZCIĄGAJĄCY

Renata Kowalska

SALA FITNESS

18.00-19.00

JOGA

Agata Niedziałek

SALA FITNESS

17.30-18.30 **NOWOŚĆ**

WYZWANIE #płaski brzuch

Anna Krężel

SALA FITNESS

17.30-18.30

PILATES

Aneta Dereń

SALA FITNESS

18.00-19.00 **NOWOŚĆ**

TABATA

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jakub Zając

SALA FITNESS

19.00-20.00

ZUMBA

Małgorzata
Ostrowska - Rzepko

SALA FITNESS

18.30-19.30

STEP

Klaudia Ptak

SALA FITNESS

18.30-19.30 **NOWOŚĆ**

SLAVICA DANCE

Magdalena Krupa

SALA FITNESS





PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

17.30-18.30

ZUMBA

Małgorzata
Ostrowska-Rzepko

SALA COMBAT

17.00-18.00 **NOWOŚĆ**

BRZUCH POŚLADKI UDA

Paulina Stanibuła

SALA COMBAT

17.30-18.30

STRONG BY ZUMBA

Małgorzata
Ostrowska-Rzepko

SALA COMBAT

17.30-18.30

TABATA

Kinga Sowa

SALA MENTAL

18.00-20.00

TRÓJBÓJ

Power Lifting Rzeszów

STREFA TRÓJBOJU

19.00-20.00

PILATES

Aneta Dereń

SALA MENTAL

18.00-19.00 **NOWOŚĆ**

TABATA

Bartłomiej Florek

SALA COMBAT

19.00-20.00

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Aneta Dereń

SALA MENTAL

18.30-19.30

ELEMENTY JOGI

Katarzyna Krzyżanowska

SALA MENTAL

20.00-21.00 **NOWOŚĆ**

JĘDRNE POŚLADKI

Bartłomiej Florek

SALA COMBAT

19.00-20.00

TAJSKI BOKS

Szymon Piszcz

SALA MENTAL

20.00-21.00 **NOWOŚĆ**

SZTANGI

Bartłomiej Florek

SALA COMBAT

Zastępstwa i odwołane zajęcia możesz sprawdzić na naszej stronie w zakładce „**FITNESS**”



HETMAŃSKA
ul. Hetmańska 40



PONIEDZIAŁEK

19.00-20.00

CROSS CAGE

Alicja Barć

CAGE

ŚRODA

19.00-20.00

CROSS CAGE

Alicja Barć

CAGE

CZWARTEK

19.15-20.15



TYLKO DLA Kobiet

Katarzyna Goch

CAGE





PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

18.00-19.00 **NOWOŚĆ**

od 11.07.2022r.

JOGA

Agata Niedziałek

SALA FITNESS

18.00-19.00 **NOWOŚĆ**

SLAVICA DANCE

Magdalena Krupa

SALA FITNESS

18.00-19.00

STEP

Patrycja Przewoźnik

SALA FITNESS

18.00-19.00

PILATES

Magdalena Sypek-Kleiba

SALA FITNESS

17.30-18.30

ELEMENTY JOGI

Katarzyna Winiarz

SALA FITNESS

10.30-11.30

TRENING OBWODOWY

Magdalena Sypek-Kleiba

SALA FITNESS

19.00-20.00

TABATA

Kinga Sowa

SALA FITNESS

19.00-20.00

FIGURA KLEPSYDRY

Paulina Stanibuła

SALA FITNESS

19.00-20.00

TRENING OBWODOWY

Anna Krężel

SALA FITNESS

19.00-20.00

BRZUCH, POŚLADKI, UDA

Magdalena Sypek-Kleiba

SALA FITNESS

18.30-19.30 **NOWOŚĆ**

FITMIX

Paulina Stanibuła

SALA FITNESS

11.30-12.30 **NOWOŚĆ**

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Agata Niedziałek

SALA FITNESS

20.00-21.00

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Kinga Sowa

SALA FITNESS

20.00-21.00 **NOWOŚĆ**

PŁASKI BRZUCH

Bartłomiej Florek

SALA FITNESS

20.00-21.00

JĘDRNE POŚLADKI

Kinga Sowa

SALA FITNESS

Zastępstwa i odwołane zajęcia możesz sprawdzić na naszej stronie w zakładce „**FITNESS**”



STARA SZWALNIA
ul. Okulickiego 10