

# SZTUKI WALKI



## Grafik Zajeć

CAPITAL PARK ul. Rejtana 23

### PONIEDZIAŁEK

8.30

#### BOKS

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

### WTOREK

16.30

#### BJJ KIDS

GRUPA ŁĄCZONA

4-6lat

7-12lat

### ŚRODA

8.30

#### K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

### CZWARTEK

17.30

#### K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

### PIĄTEK

8.30

#### K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

### SOBOTA

10.00

**SILA  
KONDYCYJA**

17.30

#### BOKS

Daniel Płonka

**PIERWSZY KROK!**

17.30

#### K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

17.30

#### K1

Daniel Płonka

**PIERWSZY KROK!**

17.30

#### K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

17.30

#### BOKS

Daniel Płonka

**PIERWSZY KROK!**

18.30

#### BOKS

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

18.30

#### BOKS KOBIECY

18.30

#### BOKS

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

18.30

#### BOKS KOBIECY

18.30

#### BOKS

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

19.30

#### MMA/BJJ

Adrian Błażejowski

19.30

#### ZAPASY MMA

19.30

#### MMA/BJJ

Adrian Błażejowski

19.30

#### ZAPASY MMA



**PONIEDZIAŁEK**

8.30-9.30  
**FITNESS RANEK**  
PAULINA STANIBUŁA  
SALA COMBAT

9.30-10.30  
**AKTYWNY SENIOR**  
PAULINA PELIC  
SALA COMBAT

16.40-17.40  
**MODELOWANIE SYLWETKI**  
PAULINA STANIBUŁA  
SALA MENTAL

17.45-18.45  
**BOSU**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

17.45-18.45  
**TRENING OBWODOWY**  
MAGDA SYPEK-KLEIBA  
SALA MENTAL

18.00-19.00 *ZMIANA*  
**PILATES & ROZCIĄGANIE**  
BARTOSZ OCZOŚ  
SALA DANCE

19.00-20.00  
**BRZUCH POŚLADKI UDA**  
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**KETTLEBELL CROSS**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA MENTAL

19.00-20.00  
**FIT BODY**  
MAGDA KRUPA  
SALA DANCE

**WTOREK**

9.30-10.30  
**ZDROWY KRĘGOSŁUP**  
MAGDA SYPEK-KLEIBA  
SALA COMBAT

17.30-18.30  
**TURBO SPALANIE**  
ANNA SZALA  
SALA MENTAL

17.30-18.30  
**SZTANGI**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

18.45-19.45  
**FULL BODY WORKOUT**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA MENTAL

19.15-20.15  
**PIŁKI**  
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA  
SALA COMBAT

**ŚRODA**

8.30-9.30  
**FITNESS RANEK**  
PAULINA STANIBUŁA  
SALA COMBAT

9.30-10.30  
**SENIOR GIMNASTYKA**  
PAULINA PELIC  
SALA COMBAT

17.45-18.45  
**STEP POWER**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

17.45-18.45  
**TRENING INTERWAŁOWY**  
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA  
SALA MENTAL

18.00-19.00  
**PŁASKI BRZUCH**  
MICHAŁ WÓJCİK  
SALA DANCE

19.00-20.00  
**PILATES & ROZCIĄGANIE**  
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA  
SALA COMBAT

19.00-20.00  
**KETTLEBELL LIFTING**  
ANDRZEJ JODŁOWSKI  
SALA MENTAL

19.00-20.00  
**SMUKŁA SYLWETKA**  
MAGDALENA KRUPA  
SALA DANCE

**CZWARTEK**

17.00-18.00  
**ZGRABNE UDA I POŚLADKI**  
PAULINA STANIBUŁA  
SALA MENTAL

17.30-18.30  
**STEP INTERVAL**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

18.15-19.15 *ZMIANA*  
**ZDROWY KRĘGOSŁUP**  
BARTOSZ OCZOŚ  
SALA DANCE

18.15-19.15  
**GLOBAL STRENGTH**  
JAKUB BĘTKOWSKI  
STREFA CROSS

18.45-19.45  
**TRX**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

**PIĄTEK**

8.30-9.30  
**FITNESS RANEK**  
PAULINA STANIBUŁA  
SALA COMBAT

9.30-10.30  
**FITNESS SENIOR**  
PAULINA PELIC  
SALA COMBAT

17.30-18.45  
**STEP CHOREO**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

17.30-18.30  
**KETTLEBELL WORKOUT**  
ANDRZEJ JODŁOWSKI  
SALA MENTAL

19.00-20.00  
**FORMA NA LATA**  
MICHAŁ WÓJCİK  
SALA COMBAT

**SOBOTA**

8.30-9.30  
**KETTLEBELL CROSS**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA MENTAL

8.45-9.45  
**POWER TRENING**  
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA  
SALA COMBAT

9.00-10.00 *Nowości!*  
**CROSS TRENING**  
STREFA CROSS

**NIEDZIELA**

10.00-11.00  
**STEP INTERVAL**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT

11.15-12.15  
**MOBILITY**  
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA  
SALA COMBAT



**Grafik zajęć**

**CAPITAL PARK**  
ul. Rejtana 23



## PONIEDZIAŁEK

16.00-17.00  
**TRENING  
OBWODOWY**

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

17.00-18.00  
**POWER  
MONDAY**

ANNA SZALA

SALA FITNESS

18.00-19.00  
**PILATES  
I ROZCIĄGANIE**

ANNA SZALA

SALA FITNESS

19.00-20.00 **Nowość!**  
**FITNESS  
DANCE**

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

## WTOREK

16.00-17.00  
**STEP & SHAPE**

JOANNA TEJCHMA

SALA FITNESS

17.00-18.00  
**ZDROWY  
KRĘGOSŁUP**

AGATA NIEDZIAŁEK

SALA FITNESS

18.00-19.00  
**JOGA**

AGATA NIEDZIAŁEK

SALA FITNESS

19.00-20.00  
**ZUMBA**

MAŁGORZATA  
OSTROWSKA-RZEPKO

SALA FITNESS

## ŚRODA

16.00-17.00  
**BRZUCH  
POŚLADKI UDA**

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

17.00-18.00 **Nowość!**  
**PILATES**

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

18.30-19.30  
**STRETCH&CORE**

PATRYCJA MACISZKIEWICZ

SALA FITNESS

## CZWARTEK

16.00-17.00 **Nowość!**  
**CARDIO  
DANCE**

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

17.00-18.00  
**ZDROWY  
KRĘGOSŁUP**

PATRYCJA MACIASZKIEWICZ

SALA FITNESS

18.00-19.00 **Nowość!**  
**BRZUCH  
POŚLADKI UDA**

OLGA SZCZEPANOWICZ

SALA FITNESS

19.00-20.00 **Nowość!**  
**PROJEKT  
BIKINI**

OLGA SZCZEPANOWICZ

SALA FITNESS

## PIĄTEK

16.00-17.00  
**AEROBIK**

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

17.00-18.00 **Nowość!**  
**JĘDRNE  
POŚLADKI**

DOMINIKA BĄK

SALA FITNESS

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



**GALERIA RZESZÓW**  
**ul. Piłsudskiego 44**



## PONIEDZIAŁEK

17.00-18.00

### ZUMBA

MAŁGORZATA  
OSTROWSKA - RZEPKO

SALA MENTAL

18.00-19.00

### PILATES I ROZCIĄGANIE

ANETA DEREŃ

SALA MENTAL

19.00-20.00

### BODY SHAPE

ANETA DEREŃ

SALA MENTAL

## WTOREK

18.00-19.00

### BRZUCH POŚLADKI UDA

MICHAŁ WÓJCIK

SALA MENTAL

19.00-20.00

### TAJSKI BOKS

SZYMON PISZCZ

SALA MENTAL

## ŚRODA

17.00-18.00

### STRONG BY ZUMBA

MAŁGORZATA  
OSTROWSKA - RZEPKO

SALA MENTAL

18.00-19.00

### ZDROWY KRĘGOSŁUP

ANETA DEREŃ

SALA MENTAL

19.00-20.00

### FULL BODY WORKOUT

ANETA DEREŃ

SALA MENTAL

## CZWARTEK

18.00-19.00

### PŁASKI BRZUCH + STRETCHING

MICHAŁ WÓJCIK

SALA MENTAL

19.00-20.00

### FITBODY

MICHAŁ WÓJCIK

SALA MENTAL

## PIĄTEK

18.30-19.30

### TABATA

DOMINIKA BĄK

SALA MENTAL

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

STREFA CAGE

## ŚRODA

19.00-20.00

**CROSS  
CAGE**

ALICJA BARĆ

STREFA CAGE





## PONIEDZIAŁEK

17.30-18.30  
**JOGA**

AGATA NIEDZIAŁEK

SALA FITNESS

19.00-20.00  
**TABATA**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

20.30-21.30  
**ZDROWY KRĘGOSŁUP**

KINGA SOWA

SALA FITNESS

## WTOREK

8.30-9.30  
**AKTYWNY PORANEK** 

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

18.00-19.00  
**TRENING WZMACNIAJĄCO-SPALAJĄCY**

IZABELA ZIĘBA

SALA FITNESS

19.00-20.00  
**FIGURA KLEPSYDRY**

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

20.00-21.00 **SUPER SPALANIE + INTERWAŁ** *NOWOŚĆ*

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

## ŚRODA

8.30-9.30  
**CARDIO DANCE** 

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

17.30-18.30 *NOWOŚĆ*  
**FIGURA NA WAKACJE**

ANNA KRĘŻEL

SALA FITNESS

18.30-19.30 *NOWOŚĆ*  
**TRENING RELAKSACYJNY**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

19.30-20.30  
**JĘDRNE POŚLADKI**

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

20.30-21.30  
**ZDROWY KRĘGOSŁUP**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

## CZWARTEK

8.30-9.30  
**AKTYWNY PORANEK** 

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

17.30-18.30  
**PILATES**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

18.30-19.30  
**BRZUCH POŚLADKI UDA**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

19.30-20.30  
**HIT STEP**

DAWID RUSIN

SALA FITNESS

## PIĄTEK

17.30-18.30  
**FULL BODY WORKOUT**

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

18.30-19.30  
**FITMIX**

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

## SOBOTA

10.30-11.30  
**TRENING OBWODOWY**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

11.30-12.30  
**BRZUCH POŚLADKI UDA**

PAULINA STANIBUŁA

SALA FITNESS

## NIEDZIELA

10.15-11.15  
**PILATES I ROZCIĄGANIE**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

11.15-12.15  
**POWER TRENING**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

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



**STARA SZWALNIA**  
**ul. Okulickiego 10**