

SZTUKI WALKI



Grafik Zajeć

CAPITAL PARK ul. Rejtana 23

PONIEDZIAŁEK

8.30

BOKS

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

WTOREK

16.30

BJJ KIDS

4-12lat

ŚRODA

8.30

K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

CZWARTEK

16.30

BJJ KIDS

4-12lat

PIĄTEK

8.30

K1

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

SOBOTA

10.00

**SILA
KONDYCJA**

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

**KICKBOXING
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**



 fitness for life

PONIEDZIAŁEK

8.30-9.30
FITNESS RANEK
PAULINA KRÓL
SALA COMBAT

9.30-10.30
AKTYWNY SENIOR
PAULINA PELIC
SALA COMBAT

16.40-17.40
MODELOWANIE SYLWETKI
PAULINA KRÓL
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
ZDROWY KRĘGOSŁUP
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

WTOREK

17.30-18.30
SZTANGI
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA
SALA COMBAT

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

19.00-20.00
PIŁKI
MAGDALENA SYPEK-KLEIBA
SALA COMBAT

ŚRODA

8.30-9.30
FITNESS RANEK
PAULINA KRÓL
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 & CARDIO
MICHAŁ WÓJCIK
SALA DANCE

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

19.00-20.00
KETTLEBELL LIFTING
ANDRZEJ JODŁOWSKI
SALA MENTAL

CZWARTEK

9.30-10.30
ZDROWY KRĘGOSŁUP
MAGDA SYPEK-KLEIBA
SALA COMBAT

17.00-18.00
ZGRABNE UDA I POŚLADKI
PAULINA KRÓL
SALA MENTAL

17.30-18.30
STEP INTERVAL
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA
SALA COMBAT

18.00-19.00 **NOWOŚĆ!**
PILATES Z ELEMENTAMI JOGI
AGATA DANICKA
SALA DANCE

18.30-19.30
GLOBAL STRENGTH
JAKUB BĘTKOWSKI
STREFA CROSS

18.45-19.45
TRX
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA
SALA COMBAT

PIĄTEK

8.30-9.30
FITNESS RANEK
PAULINA KRÓL
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 WÓJCIK
SALA COMBAT

19.00-20.00
ANIMAL FLOW
ANETA PRZEPIÓRA-JODŁOWSKA
SALA MENTAL

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
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
**FITNESS
DANCE**

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

18.00-19.00
SZTANGI

AGNIESZKA MUSIAŁ

SALA FITNESS

19.00-20.00
**PILATES &
ROZCIĄGANIE**

AGNIESZKA MUSIAŁ

SALA FITNESS

WTOREK

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

20.00-21.00
**STRONG BY
ZUMBA**

MAŁGORZATA
OSTROWSKA-RZEPKO

SALA FITNESS

ŚRODA

16.00-17.00
**BRZUCH
POŚLADKI UDA**

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

17.00-18.00
PILATES

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

CZWARTEK

17.00-18.00
**ZDROWY
KRĘGOSŁUP**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

18.00-19.00
JOGA

ALEKSANDRA KLIŚ

SALA FITNESS

PIĄTEK

16.00-17.00
AEROBIK

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

17.00-18.00
STEP

PATRYCJA PRZEWOŹNIK

SALA FITNESS

Nowość



Grafik zajęć

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

19.00-20.00
FITBODY

MICHAŁ WÓJCIK

SALA MENTAL

PIĄTEK

18.00-19.00
**SMUKŁA
SYLWETKA**

DOMINIKA BĄK

SALA MENTAL

ZMIANA
GODZINY





PONIEDZIAŁEK

19.00-20.00

**CROSS
CAGE**

NATALIA NIERADKA

STREFA CAGE

ŚRODA

19.00-20.00

**CROSS
CAGE**

NATALIA NIERADKA

STREFA CAGE





PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

8.30-9.30

**AKTYWNY
PORANEK** 

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

8.30-9.30

**AKTYWNY
PORANEK** 

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

10.30-11.30

**TRENING
OBWODOWY**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

10.15-11.15

**PILATES I
ROZCIĄGANIE**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

17.30-18.30

JOGA

AGATA NIEDZIAŁEK

SALA FITNESS

17.30-18.30

**CAŁOROCZNA
FORMA**

ANNA KRĘŻEL

SALA FITNESS

17.30-18.30

PILATES

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

17.30-18.30

**FULL BODY
WORKOUT**

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

11.30-12.30

**BRZUCH
POŚLADKI UDA**

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

11.15-12.15

**POWER
TRENING**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

18.30-19.30

TABATA

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

18.00-19.00

**BRZUCH
I ROZCIĄGANIE**

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

18.30-19.30

**AKCJA
SZTANGA** *NOWOŚĆ*

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

18.30-19.30

**BRZUCH
POŚLADKI UDA**

MAGDALENA SYPEK-KLEIBA

SALA FITNESS

18.30-19.30

FITMIX

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

19.30-20.30

**ZDROWY
KRĘGOSŁUP**

KINGA SOWA

SALA FITNESS

19.00-20.00

**FIGURA
KLEPSYDRY**

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

19.30-20.30

**JĘDRNE
POŚLADKI**

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

19.30-20.30

HIT STEP

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

20.30-21.30

**SPALANIE
I SIŁA**

MAJA ADAMIAK

SALA FITNESS

20.00-21.00

**SUPER SPALANIE
+ INTERWAŁ**

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

20.30-21.30

**KRĘGOSŁUP
NA 100%**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

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



**STARA SZWALNIA
ul. Okulickiego 10**



PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

8.30-9.30

FITSTART



SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

8.30-9.30

**PORANNA
ENERGIA**



SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

9.30-10.30

FIT SENIOR



PAULINA WIŚNIEWSKA

SALA FITNESS

NOWOŚĆ

19.00-20.00

**KRĘGOSŁUP
NA 100%**

AGATA DANICKA

SALA FITNESS

18.00-19.00

PILATES

AGATA DANICKA

SALA FITNESS

19.30-20.30

POWER B4

MAJA ADAMIAK

SALA FITNESS

18.30-19.30

**SMUKŁE UDA
I POŚLADKI**

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

NOWOŚĆ

19.30-20.30

**BRZUCH &
STRETCH**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

