

# SZTUKI WALKI



## Grafik Zajeć

CAPITAL PARK ul. Rejtana 23

**PONIEDZIAŁEK**

**WTOREK**

**ŚRODA**

**CZWARTEK**

**PIĄTEK**

**SOBOTA**

8.30

**BOKS**

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

8.30

**K1**

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

8.30

**K1**

Daniel Płonka

GR. MIESZANA

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

18.45-19.45  
**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

17.00-18.00  
**ZDROWY  
KRĘGOSŁUP**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

18.00-19.00  
**JOGA**

ALEKSANDRA KLIŚ

SALA FITNESS

## CZWARTEK

16.00-17.00  
**AEROBIK**

RENATA KOWALSKA

SALA FITNESS

17.00-18.00  
**STEP**

PATRYCJA PRZEWOŹNIK

SALA FITNESS

## PIĄTEK



# 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 BAŃ

SALA MENTAL

ZMIANA  
GODZINY

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



**HETMAŃSKA**  
**ul. Hetmańska 40**



## 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  
SZTĄNGA**

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

**ROZCIĄGANIE  
DO SZPAGATU**

ADRIANNA JAMRUSZKIEWICZ

SALA FITNESS

Nowość

20.00-21.00

**MAX CARDIO  
+ BRZUCH**

PAULINA KRÓL

SALA FITNESS

Nowość

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

17.30-18.30

**JOGA**

AGATA DANICKA

SALA FITNESS

*NOWOŚĆ*

18.30-19.30

**SMUKŁE UDA  
I POŚLADKI**

OLIWIA ZIELONKA

SALA FITNESS

19.30-20.30

**BRZUCH &  
STRETCH**

SYLWIA BALAWENDER

SALA FITNESS

