



ZAJĘCIA NA SIŁOWNI OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU:

Godziny zajęć:	ZAJĘCIA W SIŁOWNI ARENA ACITIVE CLUB:
7.00-9.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
9.00-9.15	PRZERWA
9.15-11.15	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
11.15-11.30	PRZERWA
11.30-13.30	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
13.30-13.45	PRZERWA
13.45-15.45	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
15.45-16.00	PRZERWA
16.00-18.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
18.00-18.15	PRZERWA
18.15-20.15	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
20.15-20.30	PRZERWA
20.30-22.15	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

ZAJĘCIA NA SIŁOWNI W SOBOTY:

Godziny zajęć:	ZAJĘCIA W SIŁOWNI ARENA ACITIVE CLUB:
8.00-10.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
10.00-10.15	PRZERWA
10.15-12.15	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
12.15-12.30	PRZERWA
12.30-14.30	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
14.30-14.45	PRZERWA
14.45-16.45	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
16.45-17.00	PRZERWA
17.00-19.30	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

ZAJĘCIA NA SIŁOWNI W NIEDZIELE:

Godziny zajęć:	ZAJĘCIA W SIŁOWNI ARENA ACITIVE CLUB:
10.00-12.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
12.00-12.15	PRZERWA
12.15-14.15	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
14.15-14.30	PRZERWA
14.30-16.30	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
16.30-16.45	PRZERWA
16.45-17.45	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO