

### ZAJĘCIA NA SIŁOWNI OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU:

Godziny zajęć:	RODZAJ ZAJĘĆ W SIŁOWNI TWOJE CENTRUM AKTYWNOŚCI:
9.30-10.30	TRENING OBWODOWY DLA SENIORA
10.30-10.45	PRZERWA
10.45-12.45	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
12.45-13.00	PRZERWA
13.00-15.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
15.00-15.15	PRZERWA
15.15-17.15	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
17.15-17.30	PRZERWA
17.30-18.30	TRENING OBWODOWY
18.30-18.45	PRZERWA
18.45-19.45	CROSS TRENING/TRENING FUNKCJONALNY
19.45-20.00	PRZERWA
20.00-21.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO

### ZAJĘCIA NA SIŁOWNI W SOBOTY:

Godziny zajęć:	RODZAJ ZAJĘĆ W SIŁOWNI TWOJE CENTRUM AKTYWNOŚCI:
9.30-10.30	TRENING OBWODOWY
10.30-10.45	PRZERWA
10.45-11.45	CROSS TRENING/TRENING FUNKCJONALNY
11.45-12.00	PRZERWA
12.00-14.00	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
14.00-14.15	PRZERWA
14.15-16.30	ZAJĘCIA ZORGANIZOWANEGO TRENINGU SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO