

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8:00-9:30		Dr Agnieszka Kotwica – badminton/piłka siatkowa Mgr Marcin Henzell – siłownia (trening siłowy/aerobowy)	Mgr Piotr Rodak – badminton Mgr Marcin Hołowiński – tenis stołowy dla każdego	Mgr Marcin Hołowiński – piłka siatkowa/ badminton Mgr Piotr Maj – siłownia (trening siłowy) Dr Agnieszka Kotwica – siłownia (trening aerobowy) Mgr Michał Mularczyk – wspinaczka dla początkujących	Mgr Marcin Hołowiński – badminton
9:30-11:00		Mgr Marcin Henzell – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/ koszykowa/ unihokej) Dr Agnieszka Kotwica – siłownia (trening aerobowy) Mgr Sebastian Płonka – siłownia (trening ogólnorozwojowy) Mgr Michał Mularczyk – wspinaczka dla początkujących	Mgr Marcin Henzell – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/ koszykowa/ badminton) Mgr Marcin Hołowiński – piłka siatkowa dla średniozaawansowanych Mgr Agata Tęcza-Hodun – pilates Mgr Luiza Szarecka – siłownia (trening siłowy) Mgr Michał Mularczyk – siłownia (trening cardio) Mgr Piotr Rodak – tenis stołowy	Dr Agnieszka Kotwica – badminton Mgr Piotr Maj – piłka siatkowa Mgr Agata Tęcza-Hodun – pilates Mgr Marcin Hołowiński – siłownia (trening siłowy/aerobowy) Mgr Michał Mularczyk – wspinaczka dla początkujących	Mgr Marcin Hołowiński – badminton/piłka siatkowa dla początkujących Mgr Agata Tęcza-Hodun – piłka siatkowa dla średniozaawansowanych Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening aerobowy) Mgr Joanna Paprocka – tenis stołowy
11:00-12:30	Mgr Luiza Szarecka – ćwiczenia rozciągające typu joga	Mgr Marcin Henzell – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/ koszykowa/ unihokej/ badminton) Mgr Kamila Oleszczak – gry i zabawy ruchowe (piłka koszykowa/siatkowa) Dr Agnieszka Kotwica – ćwiczenia kształtujące sylwetkę przy muzyce (zdrowy kręgosłup) Mgr Agata Tęcza-Hodun – siłownia (trening siłowy/aerobowy) Mgr Sebastian Płonka – trening ogólnorozwojowy z elementami samoobrony	Mgr Agata Tęcza-Hodun – piłka siatkowa Mgr Luiza Szarecka – siłownia (trening siłowy/aerobowy) Mgr Marcin Henzell – tenis stołowy Mgr Michał Mularczyk – wspinaczka dla początkujących	Mgr Piotr Rodak – gry zespołowe do wyboru (piłka koszykowa dla każdego) Dr Agnieszka Kotwica – kształtowanie sylwetki ciała (trening obwodowy, tabata) Mgr Agata Tęcza-Hodun – siłownia (trening siłowy/aerobowy) Mgr Marcin Hołowiński – tenis stołowy Mgr Michał Mularczyk – wspinaczka dla początkujących	Mgr Sabina Włodek – gry zespołowe do wyboru (piłka ręczna/siatkowa/badminton) Mgr Joanna Paprocka – piłka nożna kobiet/mężczyzn (poziom początkujący) Mgr Agata Tęcza-Hodun – siłownia (trening aerobowy) Mgr Marcin Hołowiński – tenis stołowy
12:30-14:00	Mgr Luiza Szarecka – trening wzmacniający z przyborami (stacyjny, tabata) Mgr Piotr Maj – gry zespołowe (piłka siatkowa/badminton) Mgr Joanna Paprocka – piłka nożna kobiet/mężczyzn poziom początkujący Mgr Marcin Henzell – siłownia (trening siłowy/aerobowy)	Dr Agnieszka Kotwica – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/badminton) Mgr Agata Tęcza-Hodun – miks fitness Mgr Marcin Henzell – siłownia (trening siłowy/crossfit/full body workout) Mgr Kamila Oleszczak – tenis stołowy dla każdego	Mgr Luiza Szarecka – badminton Mgr Kamila Oleszczak – trening kształtujący sylwetkę z przyborami (fitball, hantle, taśmy) Mgr Marcin Henzell – siłownia (trening siłowy) Mgr Agata Tęcza-Hodun – siłownia (trening aerobowy)	Mgr Piotr Rodak – piłka nożna Mgr Agata Tęcza-Hodun – trening obwodowy/interwałowy Dr Agnieszka Kotwica – siłownia (trening aerobowy) Mgr Marcin Henzell – siłownia (trening siłowy) Mgr Sabina Włodek – tenis stołowy	Mgr Joanna Paprocka - piłka nożna mężczyzn (poziom średniozaawansowany) Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening aerobowy)

GODZINA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
14:00-15:30	Mgr Adrian Szczotka – gry zespołowe do wyboru Mgr Marcin Henzell – gry zespołowe do wyboru Mgr Piotr Maj – siłownia (trening obwodowy, stacyjny) Dr Agnieszka Kotwica – siłownia (trening aerobowy) Mgr Joanna Paprocka – tenis stołowy dla każdego	Mgr Kamila Oleszczak – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/ koszykowa/ badminton) Mgr Agata Tęcza-Hodun – piłka siatkowa dla średniozaawansowanych Mgr Luiza Szarecka – ćwiczenia wzmacniające z przyborami (trening obwodowy/stacyjny/tabata) Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening siłowy/aerobowy)	Mgr Marcin Henzell – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/ unihokej/ koszykówka) Mgr Kamila Oleszczak – trening interwałowy przy muzyce Mgr Luiza Szarecka – siłownia (trening siłowy/aerobowy) Mgr Michał Mularczyk – trening ogólnorozwojowy z elementami samoobrony	Mgr Marcin Henzell – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/ koszykowa/ unihokej) Mgr Joanna Paprocka – piłka siatkowa (poziom podstawowy) Mgr Piotr Rodak – siłownia (trening siłowy) Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening aerobowy) Mgr Luiza Szarecka – tenis stołowy	Mgr Joanna Paprocka – trening ogólnorozwojowy, obwodowy typu crossfit (dla chcących się zmęczyć) Mgr Kamila Oleszczak – siłownia (trening siłowy/aerobowy)
15:30-17:00	Dr Agnieszka Kotwica – badminton Mgr Joanna Paprocka – piłka nożna mężczyzn dla średniozaawansowanych Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening siłowy/aerobowy) Mgr Piotr Maj – tenis stołowy dla każdego	Mgr Sabina Włodek – gry zespołowe (piłka ręczna/siatkowa/badminton) Mgr Joanna Paprocka – piłka nożna mężczyzn dla średniozaawansowanych Mgr Adrian Szczotka – tenis stołowy	Mgr Adrian Szczotka – gry zespołowe do wyboru (piłka siatkowa/unihokej/badminton) Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening aerobowy)	Mgr Adrian Szczotka – gry zespołowe do wyboru (badminton/ piłka koszykowa/ unihokej) Mgr Joanna Paprocka – piłka siatkowa (poziom podstawowy) Mgr Luiza Szarecka – ćwiczenia rozciągające typu joga Mgr Marcin Henzell – siłownia (trening siłowy) Mgr Piotr Rodak – siłownia (trening aerobowy)	Mgr Kamila Oleszczak – zajęcia na zmianę w każdym tygodniu (gry zespołowe/ siłownia/ trening obwodowy)
17:00-18:30	Mgr Piotr Maj – piłka siatkowa dla każdego Dr Agnieszka Kotwica – aerobik (ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce) Mgr Marcin Henzell – trening siłowy, crossfit, FBW Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening aerobowy) Mgr Joanna Paprocka – tenis stołowy dla każdego	Mgr Sabina Włodek – gry zespołowe do wyboru (piłka ręczna/siatkowa/ badminton) Mgr Adrian Szczotka – ćwiczenia ogólnorozwojowe (trening funkcjonalny) Mgr Luiza Szarecka – siłownia kształtowanie sylwetki ciała Mgr Joanna Paprocka – tenis stołowy dla każdego	Mgr Aneta Mikołajczyk – cardio dance Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening siłowy) Dr Agnieszka Kotwica – siłownia (trening aerobowy)	Mgr Joanna Paprocka – badminton Mgr Adrian Szczotka – trening ogólnorozwojowy typu crossfit Mgr Luiza Szarecka – siłownia (trening siłowy) Mgr Kamila Oleszczak – siłownia (trening aerobowy) Mgr Piotr Rodak – tenis stołowy	
18:30-20:00	Dr Agnieszka Kotwica – zajęcia dla osób ze zwolnieniem lekarskim	Mgr Aneta Mikołajczyk – tabata Mgr Adrian Szczotka – tenis stołowy dla każdego	Mgr Aneta Mikołajczyk – pilates Mgr Sabina Włodek – siłownia (trening siłowy/aerobowy)	Mgr Joanna Paprocka – tenis stołowy Mgr Adrian Szczotka – zajęcia dla osób ze zwolnieniem lekarskim	
20:00-21:30	Mgr Aneta Mikołajczyk – Shape (kształtowanie sylwetki ciała przy muzyce)	Mgr Aneta Mikołajczyk – taniec nowoczesny			