

LISTOPAD
2017

Terminarz (Sala fitness)

MIESIĄC KALENDARZOWY LISTOPAD
ROK KALENDARZOWY 2017
PIERWSZY DZIEŃ TYGODNIA PONIEDZIALEK

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Godzina	30	31	1	2	3	4	5
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00				18:00-19:00 Zdrowy Kręgosłup	18:30-19:30 Tabata		
19:00-19:30							
19:30-20:00				19:45-20:45 BPU	19:30-20:15 Piloxing		
20:00-20:30							
20:30-21:00							
Godzina	6	7	8	9	10	11	12
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30							
10:30-11:00							
11:00-11:30							
11:30-12:00							
12:00-12:30							
12:30-13:00							
13:00-13:30							
13:30-14:00							
14:00-14:30							
14:30-15:00							
15:00-15:30							
15:30-16:00							
16:00-16:30							
16:30-17:00		16:45-17:45 Aerobic Senior					
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30			18:00-19:00 Zumba dla dorosłych	18:00-19:00 Zdrowy Kręgosłup	18:30-19:30 Tabata		
18:30-19:00			19:15-20:15 Fitball				
19:00-19:30				19:45-20:45 BPU	19:30-20:15 Piloxing		
19:30-20:00		18:00-19:30 Joga					
20:00-20:30							
20:30-21:00							
Godzina	13	14	15	16	17	18	19
8:30-9:00							
9:00-9:30							
9:30-10:00							
10:00-10:30							

10:30-11:00						
11:00-11:30						
11:30-12:00						
12:00-12:30						
12:30-13:00						
13:00-13:30						
13:30-14:00						
14:00-14:30						
14:30-15:00						
15:00-15:30						
15:30-16:00						
16:00-16:30						
16:30-17:00		16:45-17:45 Aerobic Senior				
17:00-17:30						
17:30-18:00						
18:00-18:30		18:00-19:30 Joga	18:00-19:00 Fitt ball	18:00-19:00 Zdrowy Kręgosłup		
18:30-19:00					18:30-19:30 Tabata	
19:00-19:30			19:00-20:00 Zumba			
19:30-20:00				19:45-20:45 BPU		
20:00-20:30					19:30-20:15 Piloxing	
20:30-21:00						
Godzina	20	21	22	23	24	25
8:30-9:00						
9:00-9:30						
9:30-10:00						
10:00-10:30						
10:30-11:00						
11:00-11:30						
11:30-12:00						
12:00-12:30						
12:30-13:00						
13:00-13:30						
13:30-14:00						
14:00-14:30						
14:30-15:00						
15:00-15:30						
15:30-16:00						
16:00-16:30		16:45-17:45 Aerobic Senior				
16:30-17:00	16:30-19:00 Urodzinki Julia					
17:00-17:30	6 lat wersja I					
17:30-18:00		18:00-19:30 Joga	18:00-19:00 Fitt Ball	18:00-19:00 Zdrowy Kręgosłup	18:30-19:30 Tabata	
18:00-18:30						
18:30-19:00			19:00-20:00 Zuma			
19:00-19:30				19:45-20:45 BPU	19:30-20:15 Piloxing	
19:30-20:00						
20:00-20:30						
20:30-21:00						
Godzina	27	28	29	30	1	2
8:30-9:00						
9:00-9:30						
9:30-10:00						
10:00-10:30						
10:30-11:00						
11:00-11:30						
11:30-12:00						
12:00-12:30						
12:30-13:00						
13:00-13:30						
13:30-14:00						
14:00-14:30						
14:30-15:00						
15:00-15:30						
15:30-16:00						
16:00-16:30		16:45-17:45 Aerobic Senior				
16:30-17:00						
17:00-17:30						

17:30-18:00						
18:00-18:30						
18:30-19:00			18:00-19:00 Fit ball	18:00-19:00 Zdrowy Kręgosłup	18:30-19:30 Tabata	
19:00-19:30			19:00-20:00 Zumba			
19:30-20:00		19:45-20:45 BPU		19:45-20:45 Step Aerobic	19:30-20:15 Piloxing	
20:00-20:30						
20:30-21:00						