

# GODZINY OTWARCIA SIŁOWNI I SALI AEROBOWEJ

## SIŁOWNIA

Poniedziałek – Piątek  
10:00 – 13:00 & 15:00 – 22:00

Sobota  
10:00 – 14:00

## SALA AEROBOWA

Poniedziałek – Piątek  
15:00 – 22:00

Sobota  
10:00 – 14:00

## MAŁA SIŁOWNIA

nieczynna w okresie 30.05 – 27.10

posiadacze karnetów na małą siłownię  
trenują w siłowni (222)

## WAKACYJNY PLAN ZAJĘĆ FITNESS OBOWIĄZUJĄCY W OKRESIE 24.06 – 31.08

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
<b>RZEŻBA CIAŁA</b> 16:00 – 17:00 rzeźba, figura <i>Kazubek/Miłoszewska</i>	<b>PILATES</b> 15:30 – 16:30 postawa, sylwetka <i>Kazubek/Miłoszewska</i>	<b>BODY ART/PILATES</b> 15:30 – 16:30 postawa, sylwetka <i>Ewa Dołowy</i>	<b>PŁASKI BRZUCH/PIŁKI</b> 16:00 – 17:00 wzmacnianie, postawa <i>Paulina Miłoszewska</i>	<b>PILATES</b> 16:00 – 17:00 postawa, sylwetka <i>Małgorzata Pietrzak-Lenart</i>	<b>TBC</b> 11:00 – 12:00 kondycja, spalanie <i>Paulina Miłoszewska</i>
<b>ZUMBA</b> 17:00 – 18:00 taniec, spalanie <i>Małgorzata Pietrzak-Lenart</i>	<b>PŁASKI BRZUCH</b> 16:30 – 17:00 wzmacnianie <i>Kazubek/Miłoszewska</i>	<b>ZGRABNE NOGI</b> 16:30 – 17:00 uda, pośladki <i>Ewa Dołowy</i>	<b>FAT BURNING</b> 17:00 – 18:00 spalanie <i>Paulina Miłoszewska</i>	<b>ANTY-CELLULIT</b> 17:00 – 18:00 brzuch, uda, pośladki <i>Ewa Dołowy</i>	<b>ZGRABNE NOGI</b> 12:00 – 12:30 uda, pośladki <i>Paulina Miłoszewska</i>
<b>BUP</b> 18:00 – 19:00 brzuch, uda, pośladki <i>Ewa Dołowy</i>	<b>RZEŻBA CIAŁA</b> 17:00 – 18:00 rzeźba, figura <i>Agnieszka Żelasko</i>	<b>ZUMBA</b> 17:00 – 18:00 taniec, spalanie <i>Anna Kazubek</i>	<b>RZEŻBA CIAŁA</b> 18:00 – 19:00 rzeźba, figura <i>Paulina Miłoszewska</i>	-	-
<b>PILATES</b> 19:00 – 20:00 postawa, sylwetka <i>Agnieszka Żelasko</i>	<b>STEP/PŁASKI BRZUCH</b> 18:00 – 19:00 spalanie, wzmacnianie <i>Agnieszka Żelasko</i>	<b>BUP</b> 18:00 – 19:00 brzuch, uda, pośladki <i>Ewa Dołowy</i>	<b>SPINNING</b> 19:00 – 20:00 <b>SALA AEROBOWA</b> <i>Ewa Dołowy</i>	-	-
-	<b>SPINNING</b> 19:00 – 20:00 <b>SALA AEROBOWA</b> <i>Ewa Dołowy</i>	<b>SPINNING</b> 19:00 – 20:00 <b>SALA AEROBOWA</b> <i>Paulina Miłoszewska</i>	-	-	-

**UWAGA!!!** Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy, które przyjmuje dyżurny instruktor w sali aerobowej.

[www.sport.up.lublin.pl](http://www.sport.up.lublin.pl)