

# GODZINY OTWARCIA

## SIŁOWNIA NIEBIESKA

Poniedziałek - Piątek

14:00 - 22:00

Sobota

10:00 - 17:00

## SALA CARDIO

Poniedziałek - Piątek

14:00 - 22:00

Sobota

10:00 - 17:00

## PLAN ZAJĘĆ FITNESS OD 01.01.2025

### SALA FITNESS

| Poniedziałek  | Wtorek  | Środa  | Czwartek  | Piątek  | Sobota   |
|---|---|--|---|---|--|
| RELAKS /<br>ROZCIĄGANIE<br>16:00 - 17:00<br>Elżbieta Korgul | PILATES<br>15:30 - 16:30<br>Monika Sobolewska     | ZDROWY KRĘGOSŁUP<br>15:30 - 16:30<br>Paulina Miłoszewska | Rehabilitująco<br>Relaksujące<br>15:30 - 16:30<br>Elżbieta Korgul | ZDROWY KRĘGOSŁUP<br>15:30 - 16:30<br>Paulina Miłoszewska    | PILATES<br>11:15 - 12:15<br>Paulina Miłoszewska      |
| BODY BALL<br>17:00 - 18:00<br>Elżbieta Korgul               | ROZCIĄGANIE<br>16:30 - 17:00<br>Monika Sobolewska | ROZCIĄGANIE<br>16:30 - 17:00<br>Paulina Miłoszewska      | ROZCIĄGANIE<br>16:30 - 17:00<br>Elżbieta Korgul                   | STRETHING<br>16:30 - 17:00<br>Paulina Miłoszewska           | PERFECT BODY<br>12:15 - 13:15<br>Paulina Miłoszewska |
| ZDROWY KRĘGOSŁUP<br>18:00 - 19:00<br>Elżbieta Korgul        | MINI BANDY<br>17:00 - 18:00<br>Elżbieta Korgul    | BRZUCH UDA POŚLADKI<br>17:00 - 18:00<br>Elżbieta Korgul  | INTERWAŁ<br>17:00 - 18:00<br>Joanna Warych                        | FAT BURNING<br>17:00 - 18:00<br>Elżbieta Korgul             | -  |
|   | RZEŻBA CIAŁA<br>18:00 - 19:00<br>Elżbieta Korgul  | PILATES<br>18:00 - 19:00<br>Elżbieta Korgul              | ZDROWY KRĘGOSŁUP<br>18:00 - 19:00<br>Joanna Warych                | TRENING<br>FUNKCJONALNY<br>18:00 - 19:00<br>Elżbieta Korgul | -  |

### SALA CARDIO

| Poniedziałek                                 | Wtorek                                       | Środa  | Czwartek   | Piątek | Sobota                                       |
|--|--|--|--|--------|--|
| SPINNING<br>19:00 - 20:00<br>Elżbieta Korgul | SPINNING<br>19:00 - 20:00<br>Elżbieta Korgul | SPINNING<br>18:30 - 19:30<br>Marta Szczecina | SPINNING<br>19:00 - 20:00<br>Paulina Miłoszewska | -      | SPINNING<br>11:30 - 12:30<br>Marta Szczecina |
|  |  |  |  |        |  |

**UWAGA!!!** Zajęcia fitness odbywają się dla min. 3 osób.

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