

# 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 01.03.2025

### SALA FITNESS

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

### SALA CARDIO

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	SPINNING 18:30 - 19:30 <i>Marta Szczecina</i>	SPINNING 19:00 - 20:00 <i>Joanna Warych</i>	-	SPINNING 11:30 - 12:30 <i>Marta Szczecina</i>

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

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