

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 01.09.2025

SALA FITNESS

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
RELAKS / ROZCIĄGANIE 16:00 - 17:00 Elżbieta Korgul	ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 16:30 Monika Sobolewska	ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 16:30 Paulina Miłoszewska	Rehabilitująco Relaksujące 15:30 - 16:30 Elżbieta Korgul	ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 16:30 Paulina Miłoszewska	PILATES 11:15 - 12:15 Paulina Miłoszewska
BODY BALL 17:00 - 18:00 Elżbieta Korgul	ROZCIĄGANIE 16:30 - 17:00 Monika Sobolewska	ROZCIĄGANIE 16:30 - 17:00 Paulina Miłoszewska	ROZCIĄGANIE 16:30 - 17:00 Elżbieta Korgul	STRETHING 16:30 - 17:00 Paulina Miłoszewska	MOBILITY + ROLKI 12:15 - 13:15 Paulina Miłoszewska
ZDROWY KRĘGOSŁUP 18:00 - 19:00 Elżbieta Korgul	MINI BANDY 17:00 - 18:00 Elżbieta Korgul	BRZUCH UDA POŚLADKI 17:00 - 18:00 Elżbieta Korgul	ZAJ. WZMACNIAJĄCE 17:00 - 18:00 Monika Sobolewska	FAT BURNING 17:00 - 18:00 Elżbieta Korgul	-
	ROLOWANIE ROZCIĄGANIE 18:00 - 19:00 Elżbieta Korgul	PILATES 18:00 - 19:00 Elżbieta Korgul	ZDROWY KRĘGOSŁUP 18:00 - 19:00 Monika Sobolewska	TRENING FUNKCJONALNY 18:00 - 19:00 Elżbieta Korgul	-

SALA CARDIO

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
SPINNING 19:00 - 20:00 Elżbieta Korgul	SPINNING 19:00 - 20:00 Elżbieta Korgul	SPINNING 18:30 - 19:30 Marta Szczecina	SPINNING 19:00 - 20:00 Elżbieta Korgul	-	SPINNING 11:30 - 12:30 Marta Szczecina

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

www.sport.up.lublin.pl