

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 01.10.2026

SALA FITNESS

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
RELAKS / ROZCIĄGANIE 16:00 - 17:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 17:00 <i>Weronika Tabaczyńska</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 17:00 <i>Monika Sobolewska</i>	Rehabilitująco Relaksujące 15:30 - 17:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP 15:30 - 17:00 <i>Weronika Tabaczyńska</i>	Trening Wzmacniający 10:30 - 11:30
BODY BALL 17:00 - 18:00 <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>	WZMACNIANIE 17:00 - 18:00 <i>Monika Sobolewska</i>	MINI BANDY 17:00 - 18:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	ROLOWANIE 11:30 - 12:30
ZDROWY KRĘGOSŁUP 18:00 - 19:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	ROLOWNIE 18:00 - 19:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	PILATES 18:00 - 19:00 <i>Elżbieta Korgul</i>	ZDROWY KRĘGOSŁUP 18:00 - 19:00 <i>Monika Sobolewska</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>Elżbieta Korgul</i>	-	SPINNING 11:30 - 12:30 <i>Marta Szczecina</i>

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

www.sport.up.lublin.pl