

**GRAFIK ZAJĘĆ**  
w Life4Sport oraz Life4Dance



**SALA 1**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00		Dance4Fit			Dance4Fit	F.B.C	
10.00-11.00		Stretching			Stretching	Kick Boxing dla kobiet	Mens styling
11.00-12.00							Ladies latino
12.00-13.00							Towarzyski gr. Początkująca
13.00-14.00						Cheerleaders 7-10	
14.00-15.00						Cheerleaders 11-15	
15.00-16.00						FMA	
16.00-17.00		Towarzyski dla seniorów		Towarzyski dla seniorów	Disco 4-6	Mens Styling	
17.00-18.00	Boks	Towarzyski gr. Zamknięta	Boks		Balet 4-6	Ladies Latino	Mens styling
18.00-19.00		MTV 10-12	Chin Na Sanda dorośli	MTV 10-12	Chin Na Sanda Dorośli	Towarzyski gr. Początkująca	Ladies latino
19.00-20.00	Hip Hop Ladies	Jazz młodzież		Towarzyski gr. Zaawansowana	Pilates		Towarzyski gr. Początkująca
20.00-21.00	Dance4Fit	Salsa dla par		Towarzyski gr. Średniozaawansowana	Towarzyski gr. Początkująca		
21.00-22.00	Fat Burning	Tango		Towarzyski gr. Początkująca	Pilates		
22.00-23.00							

**SALA 2**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6.00-7.00		Business Boxing		Business Boxing			
7.00-8.00							
8.00-9.00	Wake – Up & Fight		Wake – Up & Fight		Wake – Up & Fight		
9.00-10.00	Zdrowy kręgosłup			Zdrowy kręgosłup			
10.00-11.00	Pilates			Pilates			
11.00-12.00	Zostaw dziecko i ćwiczy – animacje dla dzieci		Zostaw dziecko i ćwiczy – animacje dla dzieci			Samoobrona dla kobiet	
12.00-13.00	Zostaw dziecko i ćwiczy – animacje dla dzieci		Zostaw dziecko i ćwiczy – animacje dla dzieci			Combat dla kobiet	
13.00-14.00						Samoobrona dla kobiet	
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00						Kick Boxing/ K1	
17.00-18.00	50 plus	Pilates	Chin Na Sanda 16 plus	50 plus	Chin Na Sanda 16 plus		
18.00-19.00	Zajęcia dla kobiet w ciąży		Zajęcia dla kobiet w ciąży	Pilates	Stretching		
19.00-20.00	Płaski brzuch	Płaski brzuch	Płaski brzuch	Stretching	Płaski brzuch		
20.00-21.00	Zapasy	Piłki	Zapasy	TBC	Zapasy		
21.00-22.00	Zapasy		Zapasy	ABT	Zapasy		
22.00-23.00							

### SALA 3






	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00	TBC	ABT	Płaski brzuch	ABT	Fat Burning	TBC	
10.00-11.00	50 plus	TBC	50 plus	TBC	Body Ball	Pilki	
11.00-12.00	Cubana Fit	Booty Express	Pilates	Booty Express	Cubana Fit	ABT	
12.00-13.00	Aerobic mamy i dzieci		Aerobic mamy i dzieci			Fame	
13.00-14.00						Fame	
14.00-15.00						Jazz Fame	
15.00-16.00						Jazz Fame	
16.00-17.00		Nowoczesny 6-8		Nowoczesny 6-8		Hip hop Fame	
17.00-18.00	MTV młodzież	Nowoczesny 8-10	MTV młodzież	Nowoczesny 8-10	Aerobox	Hip Hop Fame	
18.00-19.00	Hip Hop	Jazz 20 plus	Zumba	Dancehall gr. Początkująca	TBC		
19.00-20.00	Hype	Dancehall gr. Średniozaawansowana	Hype	Dancehall gr. Średniozaawansowana	Step & Shape		
20.00-21.00	ABT	Jackson Style	ABT	Cubana Mix	Pilki		
21.00-22.00	Towarzyski gr. Początkująca	TBC	Towarzyski gr. Początkująca	Reggaeton	TBC		
22.00-23.00							

### SALA 4

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00	Pole Dance		Pole Dance				
10.00-11.00	Pole Dance		Pole Dance				
11.00-12.00	Pole Dance		Pole Dance			Balet dla mam i dzieci	
12.00-13.00			Balet dla mam i dzieci		Balet dla mam i dzieci	Belly Dance	
13.00-14.00							
14.00-15.00						Pole Dance	
15.00-16.00	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Pole Dance	
16.00-17.00	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Pole Dance	
17.00-18.00	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Gmina Taniec	Pole Dance	
18.00-19.00	Belly Dance	High heels	Samba	High Heels	Pole Dance		
19.00-20.00	Ladies Latino	Sexy Dance	Pole dance	Sexy dance	Pole Dance		
20.00-21.00	Jive Jump	Burleska	Pole dance	Burleska	Pole Dance		
21.00-22.00		Mens Styling	Pole dance	Mens Styling	Pole Dance		
22.00-23.00							

### SALA 5

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6.00-7.00							
7.00-8.00	MMA submission	MMA submission	MMA submission	MMA submission	MMA submission		
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona		
16.00-17.00	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona		
17.00-18.00	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona/Funny Judo gr.1	Gmina samoobrona	Gmina samoobrona/Funny Judo gr.1	Gmina samoobrona		
18.00-19.00		Funny Judo gr.2		Funny Judo gr.2			
19.00-20.00	K1	Funny Sanda gr.1	K1	Funny Sanda gr.1	K1		
20.00-21.00	K1/ Sanda MMA	Funny Sanda gr.2	K1/ Sanda MMA	Funny Sanda gr.2	K1/ Sanda MMA		
21.00-22.00	Sanda MMA	Boks	Sanda MMA	Boks	Sanda MMA		
22.00-23.00		Combat		Combat			

	- Zajęcia dla wszystkich		- Zajęcia dla kobiet		- Zajęcia dla dzieci
	- Zajęcia dla młodzieży		- Zajęcia dla panów		