

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
08:15	6.45 **FTI Academy (60min.)		8:15 TBC Marcin Z.	8:15 MORNING TRAINING Sylwia			
09:00	JOGA (60 min) Karolina	SZKOŁA ZDROWEGO KĘGOSŁUPA Magda				9:10 RED SHAPE Danusia	9:10 SHOW DANCE Monika
10:00		ABS/STRETCHING Ania		RED SHAPE Ania	TBC Piotr	ZUMBA Danusia	ZUMBA Monika
11:00	ZAJĘCIA DLA MAM Z DZIEĆMI Honorata			MALUCHOWANIE Ania Z.		ANTYCELLULIT CLASS (45 min) Nati	TBC Agata
12:00	ZAJĘCIA DLA MAM Z NIEMOWLAKAMI Honorata					PŁASKI BRZUCH (45 min) Nati	POWER PUMP Agata
16:00		16:15 – SZK. ZDROWEGO KĘGOSŁUPA Magda	*PIŁKARSKIE MALUSZKI			15:00 SKI POWER Witek	
17:00	TBC Asia	ABS/STRETCHING Asia	PŁASKI BRZUCH (45 min) Marcin	PILATES Sylwia	LATINO FEVER Monika		
18:00	FIT BALL Asia	POWER PUMP Asia	RED SHAPE Sylwia	TBC Sylwia	ZUMBA Monika		
19:00	ANTYCELLULIT CLASS Nati	M-STEP Ania	M-STEP Sylwia	ZUMBA Danusia	TBC Nati		
20:00	SZKOŁA ZDROWEGO KĘGOSŁUPA Honorata	JOGA (90 min) Kasia	JOGA (60 min) Kasia	AFRO DANCE Danusia	JOGA (60 min) Karolina		
21:00	SKI POWER Witek		SZKOŁA ZDROWEGO KĘGOSŁUPA Olga	PŁASKI BRZUCH (45 min) Aga/Darian			

***SOCATOTS** – zajęcia dla piłkarskich maluszków rezerwowane pod nr. Tel. 512-052-458

• ****Zajęcia FTI Academy** – szczegółowe informacje na stronie WWW.FTITEAM.COM.PL



PLAN ZAJĘĆ – FTI CYCLING

ważny od 16.10.2011

www.red-fitness.pl

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
06:45		GOOD DAY PROFIL Marcin		GOOD DAY PROFIL Robert/Artur			
09:30	MIX ENDURANCE Darian/Robert		GOOD DAY PROFIL Ewa So		GOOD DAY PROFIL Ewa So		
10:30						MIX ENDURANCE Robert	
11:30						MOD HILL Robert	ADV ENDURANCE Witek
16:30		MIX ENDURANCE (od 25.10.11) Jędrzej				16:30 SKI PROFIL Witek	
17:30	ADV ENDURANCE Ewa	MOD INTERVAL Jędrzej	MIX ENDURANCE Artur	MIX HILL Marcin			
18:30	MIX INTERVAL Ewa	INTRO + MOD ENDURANCE Witek	ADV INTERVAL Artur	MIX ENDURANCE Marcin	MOD INTERVAL Gosia		
19:30	MIX ENDURANCE Aga	ADV HILL Witek	LONG HILL (75 min) Piotr	LONG ENDURANCE (75 min) Teresa	MIX HILL Gosia		
20:30	ADV HILL Aga	**FTI Academy (90min.)					
21:00			MIX ENDURANCE Piotr	MIX INTERVAL Maciej			

MOD (MODERATE) – podstawowy poziom wybranych zajęć

MIX (MIXED) – zróżnicowany poziom trudności wybranych zajęć

ADV (ADVANCED) – najtrudniejszy poziom wybranych zajęć

INTRO – wprowadzenie teoretyczno-praktyczne

ENDURANCE - trening wydolności tlenowej

HILL – trening siły i wytrzymałości

INTERVAL – trening kondycyjny o zmiennej intensywności

GOOD DAY PROFIL – poranny/energetyczny trening o zmiennym profilu