| **GODZ** | **PONIEDZ** | **WTOREK** | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** | **SOBOTA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8:00-9:30** | **FIZJO** |  | **FIZJO** |  | **FIZJO** |  |
| 15 minut |  |  |  |  |  |  |
| **9:45-11:00** | **Trening Siłowy** |  | **FIZJO** |  | **Trening Siłowy** |  |
| **15 minut** |  |  |  |  |  |  |
| **11:15-12.45** |  |  | **Trening Siłowy** |  |  |  |
| **15 minut** |  |  |  |  |  |  |
| **13.00-14.45** | **Trening**  **funkcjonalny** |  |  | **Trening**  **funkcjonalny** | **Trening**  **funkcjonalny** | **Trening siłowy** |
| **15 minut** |  |  |  |  |  |  |
| **15.00-16:15** | **Trening**  **siłowy** | **Trening**  **siłowy** |  | **Trening**  **siłowy** |  | **Trening siłowy** |
| **15 minut** |  |  |  |  |  |  |
| **16.30-17:45** | **Trening siłowy** |  | **Trening siłowy** |  | **Trening**  **siłowy** |  |
| **15 minut** |  |  |  |  |  |  |
| **18.00-20:00** | **PowerLIFT** | **FIZJO** | **PowerLIFT** | **FIZJO** | **PowerLIFT** |  |
| **PowerLIFT** | **B&R** | **PowerLIFT** | **B&R** | **PowerLIFT** |  |
| **15 minut** |  |  |  |  |  |  |
| **20:15-22:00** | **Trening Siłowy** | **Trening Siłowy** | **Trening Siłowy** | **Trening Siłowy** | **Trening Siłowy** |  |