

1. Grafik w Centrum Kultury i Rekreacji w Koziągłowach

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	16:00-17:00 AKROBATYKA 5-7 lat (Warsztat Formy)			
	17:00-18:00 ZUMBA (Warsztat Formy)			
18:30-19:15 ABS&CORE (AKWEN)	18:30-19:15 ABT (AKWEN)		18:30-19:15 FAT BURNING/HIIT (AKWEN)	
19:30-20:15 BODY PUMP&SHAPE (AKWEN)	19:30-20:15 BODY&MIND (AKWEN)		19:30-20:15 STRETCHING (AKWEN)	
	19:30-21:00 BOKS (AKWEN)		19:30-21:00 BOKS (AKWEN)	
	 20:15-21:00 AEROBIK W WODZIE (AKWEN)		 20:15-21:00 AEROBIK W WODZIE (AKWEN)	

20:30-21:15 ZDROWY KRĘGOSŁUP (AKWEN)	20:30-21:15 BODY HARMONY (AKWEN)	20:30-21:30 TRÓJBÓJ SIŁOWY (AKWEN)	20:30-21:15 ZDROWY KRĘGOSŁUP (AKWEN)	
	 20:15-21:00 AEROBIK W WODZIE (AKWEN)		 20:15-21:00 AEROBIK W WODZIE (AKWEN)	

2. GRAFIK FITNESS – sala “LUSTRA” w Czerwonaku

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
			17:30-18:30 GO BASKET	17:30-18:30 Akrobatyka 5-7 lat (Warsztat Formy)
18:30-20:30 Taniec dla par – początkujący (M. Pyś)				18:30-19:30 Akrobatyka 8+ lat (Warsztat Formy)
19:30-20:30 Taniec dla par – (M. Pyś)		19:00-20:00 Latino Solo – początkujący (M. Pyś)		
20:30-21:30 Latino Dance Fusion (M. Pyś)		20:00-21:00 Latino Solo – grupa zaawansowana (M. Pyś)		

3. GRAFIK FITNESS – sala “PIANKA” w Czerwonaku

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	16:15-16:55 Judo 4-5 lat (Akademia Judo)		16:15-16:55 Judo 4-5 lat (Akademia Judo)	
	17:00-17:45 Judo 6-8 lat (Akademia Judo)		17:00-17:45 Judo 6-8 lat (Akademia Judo)	
	17:45-18:45 Judo 9+ lat (Akademia Judo)		17:45-18:45 Judo 9+ lat (Akademia Judo)	
	19-20 Taekwondo 10-14 lat (Klub Sportów Walki Czerwonak)		20-21 Taekwondo 15+ (Klub Sportów Walki Czerwonak)	

4. Hala sportowa w Czerwonaku

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8:00-9:40 SZKOŁA 11:50-13:40 SZKOŁA 14:45-16:20 SZKOŁA	8:00-11:40 SZKOŁA 14:45-16:20 SZKOŁA	8:00-16:00 SZKOŁA	8:00-11:40 SZKOŁA 14:45-16:20 SZKOŁA	08:00-11:40 SZKOŁA 13:50-15:30 SZKOŁA
16:20-17:30 AP BŁĘKITNI	16:20-17:30 AP BŁĘKITNI	16:00-17:30 AP BŁĘKITNI		
17:30-19:00 GO BASKET	17:30-19:00 PSS JUNIOR	17:30-19:00 PSS JUNIOR	17:30-19:00 GO BASKET	17:30-19:00 GO BASKET

19:00-20:30 GO BASKET	19:00-20:30 GO BASKET	19:00-20:30 GO BASKET	19:00-20:30 GO BASKET	19:00-20:30 GO BASKET
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

CYKLICZNE ZAJĘCIA:

ABS & CORE - zajęcia zajmujące się mięśniami brzucha i mięśniami głębokimi

ABT - uda, pośladki I brzuch

FAT BURNING/HIIT - trening spalający

BODY PUMP&SHAPE - budujący sylwetkę, z obciążeniem

BODY&MIND INTENSIVE - elementy jogi, pilatesu, i różnych spokojnych ćwiczeń, ale mocniejszych niż sam stretchnig czy kregosłup

BODY HARMONY - kregosłup/element rozciągania i ćwiczeń oddechowych

BOKS - zajęcia dla kobiet i mężczyzn stawiające na zwiększenie sprawności, kondycji, elastyczności i siły. Treningi prowadzi Rafał Hursowicz. Koszt 25 zł/zajęcia

AQUA TABATA - ekstremalny, interwałowy trening metaboliczny prowadzony w wodzie. Nie poleca się go osobom początkującym oraz o słabej kondycji. Przeciwwskazaniem są choroby układu krążenia.

AQUA AEROBIK - ćwiczenia w wodzie z prostą choreografią przypominającą aerobik. Opór wody sprawia, że 1 minuta ćwiczeń w wodzie jest równa 5 minutom ćwiczeń na lądzie.

PARTNERZY - CYKLICZNE ZAJĘCIA:

[Akademia Judo](#)

[Akademia Piłkarska BŁĘKITNI Owińska](#)

[Piłkarskie Stowarzyszenie Sportowe Junior](#)

[Szkoła Tańca Moniki Pyś](#)

[UKS Go Basket Kicin](#)

[Warsztat Formy](#)

[Klub Sportów Walki Czerwonak](#)

KARNETY AKWEN AQUA FITNESS:

Zajęcia 2x w tygodniu

12 zł za zajęcia x liczba zajęć w miesiącu

Zajęcia 1x w tygodniu

14 zł za zajęcia x liczba zajęć w miesiącu

Wejście jednorazowe - 20 zł

KARNETY AKWEN FITNESS:

Opcja 1: MINI 60 zł

Średnio 1 zajęcia w tygodniu czyli 4 zajęcia w miesiącu ($15 \text{ zł} \times 4 = 60 \text{ zł}$) Można korzystać z dowolnych 4 zajęć w przeciągu danego miesiąca.

Opcja 2: OPTIMUM 96 zł

Średnio 2 zajęcia w tygodniu czyli 8 w miesiącu, ($12 \text{ zł} \times 8 \text{ zajęć} = 96 \text{ zł}$) Można korzystać z dowolnych 8 zajęć w przeciągu danego miesiąca.

Opcja 3: MAXI 144 zł

Karnet na min 3 zajęcia w tygodniu , min 12 zajęć w miesiącu