

MOKOTOWSKI

GYM

SALA NR 1

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
07:15	Muai Thai		Muai Thai		Muai Thai		
09:00							
10:00							
11:00		Mama wraca do formy		Mama wraca do formy		Stretching	BJJ (kids)
12:30	Muai Thai	Box	Muai Thai	Box	Muai Thai	Box sparingi	Wolna mata (sztuki walki)
13:30	Zdrowe plecy		Zdrowe plecy		Zdrowe plecy		
14:30						Samoobrona dla kobiet	
15:30	Fit kids & parenst		Fit kids & parents			Oddech i koordynacja	
16:30	BJJ (kids)	Box (kids)	BJJ (kids)	Samoobrona dla kobiet	Box (kids)	Box (kids&parents)	
17:30	BJJ (adults)	Box (women)	BJJ (adults)		Box (women)	Kickboxing (kids&parents)	
18:30	Kickboxing	Box	Kickboxing	Box	Kickboxing	Muai Thai sparingi	
19:30							
20:30							

Grupa początkująca

Grupa średniozaawansowana

All Welcome

SALA NR 2

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
07:15		Cross training		Cross training			
09:00							
10:00							
11:00							
12:30							Fit kids & parents
13:30							
14:30							
15:30							
16:30							
17:30	Zdrowe plecy	Explosive strength	Zdrowe plecy	Explosive strength	Zdrowe plecy		
18:30	Shuffle dance	Starting strength	Power pump	Starting strength	Power pump		
19:30							
20:30							

Grupa początkująca

Grupa średniozaawansowana

All Welcome