Grafik zajęć na sezon 2019/2020

ważny od dnia 02.09.2019

CENTRUM SPORTU IRBIS

JON ENGUM'S FLEXIBLE STEEL — Be Both Flexible & Strong! Become Flexible Steel!

CENTRUM KETTLEBELL KRAKÓW

STRONGFIRST ACCREDITED GYM

SZKOŁA SZTUK WALKI IRBIS

	PONIEDZIAŁEK				WTOREK				ŚRODA				CZWARTEK				PIĄTEK				SOBOTA
08:45				06:45				06:45				06:45				06:45				06:45	
09:00		HARDSTYLE KETTLEBELL ADEPT PIOTR 09:00-10:00	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 PIOTR 09:00-10:00	09:00				09:00			HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 PIOTR 09:00-10:00	09:00				09:00		HARDSTYLE KETTLEBELL ADEPT ANDŻELIKA 09:00-10:00	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 PIOTR 09:00-10:00	09:00	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 OLA 09:00-10:00
09:15				09:15				09:15				09:15				09:15				09:15	
09:30				09:30				09:30				09:30				09:30				09:30	
09:45				09:45				09:45				09:45				09:45				09:45	
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00	
10:15				10:15				10:15				10:15				10:15				10:15	FLEXIBLE STEEL OLA 10:00 - 11:00
10:30				10:30				10:30				10:30				10:30				10:30	
10:45				10:45				10:45				10:45				10:45				10:45	
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00	
11:15				11:15				11:15				11:15				11:15				11:15	
11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30	
11:45				11:45				11:45				11:45				11:45				11:45	
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00	
14:45				14:45				14:45				14:45				14:45				14:45	
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00	
15:15				15:15				15:15				15:15				15:15				15:15	
17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30	
15:45				15:45				15:45				15:45				15:45				15:45	
16:00		AKROBATYKA 5-7 LAT KONTYNUACJA		16:00		AKROBATYKA 5-7 LAT POCZĄTKUJĄCA		16:00	AKROBATYKA 6-9 LAT GRUPA CHŁOPCY	AKROBATYKA 5-7 LAT KONTYNUACJA		16:00		AKROBATYKA 5-7 LAT POCZĄTKUJĄCA		16:00	AKROBATYKA 5-7 LAT KONTYNUACJA	AKROBATYKA 6-9 LAT GRUPA CHŁOPCY		16:00	
16:15				16:15				16:15				16:15				16:15				16:15	
16:30				16:30	KUNG FU DZIECI Początkujące / Żółte ANDŻELIKA / MAGDA 16:30 - 17:30			16:30				16:30	KUNG FU DZIECI Początkujące / Żółte ANDŻELIKA / MAGDA 16:30 - 17:30			16:30				16:30	
16:45		16:00 - 17:00		16:45		16:00 - 17:00		16:45	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00		16:45		16:00 - 17:00		16:45	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00		16:45	
17:00		AKROBATYKA 8-10 LAT KONTYNUACJA		17:00		AKROBATYKA 8-10 LAT POCZĄTKUJĄCA		17:00		AKROBATYKA 8-10 LAT KONTYNUACJA		17:00		AKROBATYKA 8-10 LAT POCZĄTKUJĄCA		17:00		AKROBATYKA 8-10 LAT KONTYNUACJA		17:00	
17:15				17:15				17:15				17:15				17:15				17:15	
17:30	KUNG FU MŁODZIEŻ DOROŚLI Początkująca PIOTR 17:30 - 18:30			17:30	KUNG FU DZIECI Pomarańczowe PIOTR / ANDŻELIKA 17:30 - 18:45			17:30	KUNG FU MŁODZIEŻ DOROŚLI Początkująca PIOTR 17:30 - 18:30			17:30	KUNG FU DZIECI Pomarańczowe PIOTR / ANDŻELIKA 17:30 - 18:45			17:30				17:30	
17:45		17:00 - 18:00		17:45		17:00 - 18:00		17:45		17:00 - 18:00		17:45		17:00 - 18:00		17:45		17:00 - 18:00		17:45	
18:00		AKROBATYKA 10+ / MŁODZIEŻ KONTYNUACJA	HARDSTYLE KETTLEBELL ADEPT ANDŻELIKA 18:00-19:00	18:00		AKROBATYKA 10+ / MŁODZIEŻ POCZĄTKUJĄCA	HARDSTYLE KETTLEBELL ADEPT OLA 18:00-19:00	18:00		AKROBATYKA 10+ / MŁODZIEŻ KONTYNUACJA	HARDSTYLE KETTLEBELL ADEPT ANDŻELIKA 18:00-19:00	18:00		AKROBATYKA 10+ / MŁODZIEŻ POCZĄTKUJĄCA	HARDSTYLE KETTLEBELL ADEPT OLA 18:00-19:00	18:00	KUNG FU FORMY PIOTR 18:00 - 19:00	AKROBATYKA GRUPA POKAZOWA I	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 4 ANDŻELIKA 18:00-19:00	18:00	
18:15				18:15				18:15				18:15				18:15				18:15	
18:30	KUNG FU MŁODZIEŻ DOROŚLI Żółte / Pomarańczowe I PIOTR 18:35 - 19:50			18:30				18:30	KUNG FU MŁODZIEŻ DOROŚLI Żółte / Pomarańczowe I PIOTR 18:35 - 19:50			18:30				18:30				18:30	
18:45		18:00 - 19:00		18:45		18:00 - 19:00		18:45		18:00 - 19:00		18:45		18:00 - 19:00		18:45		18:00 - 19:00		18:45	
19:00		AKROBATYKA GRUPA POKAZOWA I	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 ANDŻELIKA 19:00-20:15	19:00		AKROBATYKA DOROŚLI	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 OLA 19:00-20:00	19:00		AKROBATYKA GRUPA POKAZOWA II	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 ANDŻELIKA 19:00-20:15	19:00		AKROBATYKA DOROŚLI	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 1 - KB 2 OLA 19:00-20:00	19:00	FLEXIBLE STEEL PIOTR 19:00 - 20:15	AKROBATYKA GRUPA POKAZOWA II		19:00	
19:15		19:00 - 20:00		19:15		19:00 - 20:15		19:15		19:00 - 20:00		19:15		19:00 - 20:15		19:15		19:00 - 20:00		19:15	
19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30	
19:45				19:45				19:45				19:45				19:45				19:45	
20:00	KUNG FU MŁODZIEŻ DOROŚLI Pomarańczowe II Zielone PIOTR 20:00 - 21:15			20:00				20:00	KUNG FU MŁODZIEŻ DOROŚLI Pomarańczowe II Zielone PIOTR 20:00 - 21:15			20:00	FLEXIBLE STEEL OLA 20:00 - 21:00			20:00				20:00	
20:15		FITNESS TBC DANUSIA 20:15 - 21:15	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 2 - KB 4 ANDŻELIKA 20:00-21:15	20:15			KALISTENIKA KONTYNUACJA GRZEGORZ 20:15 - 21:30	20:15		FITNESS PILATES DANUSIA 20:15 - 21:15	HARDSTYLE KETTLEBELL KB 2 - KB 4 ANDŻELIKA 20:00-21:15	20:15			KALISTENIKA KONTYNUACJA GRZEGORZ 20:15 - 21:30	20:15		AKROBATYKA GRUPA POKAZOWA II 20:00 - 21:00		20:15	
20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30	
20:45				20:45				20:45				20:45				20:45				20:45	
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00	
21:15	+ 15 min ZIELONY			21:15				21:15	+ 15 min ZIELONY			21:15				21:15				21:15	
21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30	
21:45				21:45				21:45				21:45				21:45				21:45	