

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
8.00 – 8.55				SPINNING® WAKE UP Stefan			
9.30 – 10.25						SPINNING® Robert	
10.30 – 11.25							
18.00 – 18.55	SPINNING® ENDURANCE Robert	SPINNING® Stefan	SPINNING® ENDURANCE/INTERVAL Robert	SPINNING® Stefan	SPINNING® STRENGTH Krzysztof		
18.30 – 19.25							
19.00 – 19.55	SPINNING® STRENGTH Robert	SPINNING® ENDURANCE Stefan	SPINNING® STRENGTH/INTERVAL Robert	SPINNING® Stefan	SPINNING® STRENGTH Krzysztof		
19.30 – 20.25							

***JEŻELI NIE ZBIERZE SIĘ GRUPA MINIMUM 3 OSÓB, ZAJĘCIA SĄ ODWOŁANE**

Endurance – efektywne spalanie tkanki tłuszczowej, budowa bazy tlenowej organizmu, ćwiczenia w strefie 65-75% tętna maksymalnego uczestnika;

Strength – budowa kondycji ogólnej (poprawa wydolności), spalanie tkanki tłuszczowej, ćwiczenia w strefie 75 – 85% tętna maksymalnego uczestnika;

Interval – zajęcia o zmiennej intensywności (tryb interwałowy), poprawa wydolności organizmu, odporność na wysiłek i umiejętność szybkiej regeneracji po nim, spalanie tkanki tłuszczowej, ćwiczenia w strefie 65 – 80% (92%) tętna maksymalnego uczestnika;

Spinning - Zajęcia w poszczególnych strefach energetycznych odbywają się naprzemiennie.