

PONIEDZIAŁEK

KICKBOXING 17.00 -18.30

Grupa początkująca młodzieży ,dorosłych - sala A

KARATE KYOKUSHIEN

18.00-19.30 Grupa początkująca - Sala B

20.15 – 21.30 Grupa zaawansowana – Sala B

AEROBIK 18.30- 19.30

GRUPA w C.S SEMIRAMIDA – sala A

ZRELAKSUJ KRĘGOSŁUP 19.30- 20.15

C.S. SEMIRAMIDA – Sala B

ZUMBA 20.00-21.00 – sala LO

kickboxing 20.00-22.00

Grupa zawodnicza C.S. SEMIRAMIDA – sala A

CZWARTEK

KICKBOXING DZIECI 17.00 - 18.00

Grupa początkująca C.S SEMIRAMIDA – sala A

KICKBOXING DZIECI 18.00 - 19.00

Grupa zawodnicza C.S. SEMIRAMIDA – sala A

AEROBIK 19.00- 20.00

C.S. SEMIRAMIDA – sala A

*

KICKBOXING/BOKS 20.00- 21.30

GR. ZAWODNICZA C.S. SEMIRAMIDA – sala A

WTOREK

KICKBOXING DZIECI 17.00 - 18.00

Grupa początkująca C.S SEMIRAMIDA – sala B

AKROBATYKA 17.00- 18.00

GRUPA POCZĄTKUJĄCA C.S SEMIRAMIDA – sala A

KICKBOXING DZIECI 18.00-19.00

Grupa zawodnicza C.S SEMIRAMIDA – sala C

POLE DANCE 19.00-20.00

Grupa 1 zaawansowana C.S Semiramida sala B

AKROBATYKA 18.00- 19.00

GRUPA zaawansowana C.S SEMIRAMIDA – sala A

AKROBATYKA 19.00- 20.30

GRUPA zawodnicza C.S SEMIRAMIDA – sala A

Nowość ! SZARFY 17.00-18.00

Grupa dziecięca – Sala Squash

POLE DANCE 20.00-21.00

Grupa 2 zaawansowana C.S Semiramida sala B

POLE DANCE 21.00-22.00

Grupa 3 początkująca C.S Semiramida sala B

Boks 20.30- 21.30

gr. zawodnicza C. S. SEMIRAMIDA – sala A

PIĄTEK

REK. RUCHOWA Z EL. SPORTÓW WALKI

16.00-17.00 C.S SEMIRAMIDA – sala A

Nowość ! SZARFY 17.00-18.00

Grupa dziecięca – sala Squasha

AKROBATYKA 17.00- 18.00

GRUPA POCZĄTKUJĄCA – sala A

AKROBATYKA 18.00- 19.00

Gr. zaawansowana – sala A

POLE DANCE 19.00-20.00

Grupa 1 zaawansowana C.S Semiramida sala B

AKROBATYKA 19.00- 20.30

GRUPA ZAWODNICZA – sala A

POLE DANCE 20.00-21.00

Grupa 2 zaawansowana C.S Semiramida sala B

POLE DANCE 21.00-22.00

Grupa 3 początkująca C.S Semiramida sala B

Wszystkie grupy 20.30-22.00

Kickboxing , Boks

C.S. SEMIRAMIDA –sala A

ŚRODA

HIP – HOP taniec – Sala LO

16.00-17.00 – grupa dziecięca

17.00-18.30 – grupa młodzieżowa

KICKBOXING 17.00-18.30

Grupa początkująca młodzieży ,dorosłych C.S SEMIRAMIDA sala A

KARATE KYOKUSHIEN

18.00-19.30 Grupa początkująca - Sala B

ZUMBA 20.00-21.00 – Sala LO

JOGA 19.00 – 20.00 C.S Semiramida sala A

KARATE KYOKUSHIEN

20.00 – 21.30 Grupa zaawansowana- Sala A

TRENING WIELOFUNKCYJNY 18.30-19.30

DLA KOBIET I PANÓW C.S SEMIRAMIDA – sala A

MMA/GRAPPLING 20.00-21.30 – sala C

SOBOTA

MMA/GRAPPLING 9.30-11.00

Grupa zaawansowana K.S Semiramida sala A

SOBOTA/NIEDZIELA

DNI OTWARTE!!!

Możliwość wynajęcia sali lub treningu personalnego z trenerem

UKS SEMIRAMIDA

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
CENTRUM SPORTOWE SEMIRAMIDA