



# Grafik zajęć sportowych

## SCHEDULE OF SPORT ACTIVITIES

Gwiazda Morza Resort SPA&SPORT zastrzega sobie prawo do zmian w grafiku.  
/ Gwiazda Morza Resort SPA & SPORT reserves the right to change the schedule.

	Poniedziałek/ Monday	Wtorek/ Tuesday	Środa/ Wednesday	Czwartek/ Thursday	Piątek/ Friday	Sobota/ Saturday	Niedziela/ Sunday
8.00		Rozruch / Warm up + kąpiel w morzu /bath in the sea		Rozruch / Warm up + kąpiel w morzu /bath in the sea		Rozruch / Warm up + kąpiel w morzu /bath in the sea	
9.00-9.45		Tabata		ZUMBA		Trening Funkcjonalny	
10.30 - 11.15	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	Aqua Fitness	<b>10.00 - 10.45</b> Stretching
11.30 - 12.15	Float Fitness	Float Fitness	Float Fitness	Float Fitness	Float Fitness	Float Fitness	
15.00-15.45			Zajęcia kształtujące sylwetkę /Body shaping classes		Zajęcia kształtujące sylwetkę /Body shaping classes		
16.00 - 16.45							
17.00 - 17.45						Rodzinny Seans Saunowy	
18.30 - 19.15	Pound Fitness**	Salsa**	Pound Fitness**	Salsa**			
19.30 - 20.15							
19.00 - 20.00			Seans Saunowy*			Seans Saunowy*	

Prosimy o przybycie 5 minut przed rozpoczęciem zajęć do Recepcji Sport (poziom -1).  
/Please, arrive 5 minutes before the start of the activities at the Sport Reception Desk (level -1).

\***Seans Saunowy** po wcześniejszej rezerwacji (koszt 40 zł/osoba). Grupy do 22 osób.  
Rezerwacja w recepcji Instytutu SPA.  
/Sauna session after prior reservation (cost PLN 40 / person). Groups up to 22 people.  
Reservation at the reception of the SPA Institute.

Obowiązują wcześniejsze zapisy  
na zajęcia sportowe.

Earlier registration for sport activities applies.

\*\***Pound Fitness oraz Salsa** po wcześniejszej rezerwacji (koszt 40 zł/osoba).  
Rezerwacja w recepcji Instytutu SPA.  
/Pound Fitness oraz Salsa after prior reservation (cost PLN 40 / person).  
Reservation at the reception of the SPA Institute.

11.00-18.00 zajęcia na ścianie wspinaczkowej po wcześniejszej rezerwacji (koszt 50 zł/30 minut).  
/11.00-18.00 training on the climb wall upon reservation (cost 50 PLN/3- minutes).