

| Godzina | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|---------|---|---|---|--|--|---|--|
| 07:30 | | Pro Challenge Irek Żak Sala 2 - Fitness | | Pro Challenge Irek Żak Sala 2 - Fitness | Cross Stacja Kamil Rosiak Strefa Funkcjonalna | | |
| 08:30 | Cellu Stop Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness Spinning Irek Żak Sala 1 - Spinning | Power Pump Adrian Pierzgalski Sala 2 - Fitness Spinning Interwał Sebastian Michańczyk Sala 1 - Spinning | Tabata Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness Spinning Irek Żak Sala 1 - Spinning | Power Pump Adrian Pierzgalski Sala 2 - Fitness Spinning Wytrzymałość Sebastian Michańczyk Sala 1 - Spinning | Super Figura Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness Spinning Siła Artur Czerwiński Sala 1 - Spinning | | |
| 09:00 | | | | | | Joga Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness | Tabata Ewelina Bokwa Sala 2 - Fitness |
| 09:30 | Fit Ball Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Stretching Adrian Pierzgalski Sala 2 - Fitness | Pilates Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Pilates Adrian Pierzgalski Sala 2 - Fitness | Zdrowy Kręgosłup Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness | | |
| 10:00 | | | | | | Brzuch, uda, pośladki Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness Spinning Siła Patrycja Sierzputowska Sala 1 - Spinning | Spinning Wytrzymałość Ewelina Bokwa Sala 1 - Spinning |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| 10:45 | Seniorzy Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | | Seniorzy Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | | | | |
| 16:30 | Power Pump Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | | Super Figura Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness | ABT Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Body Shape Patrycja Sierzputowska Sala 2 - Fitness | | |
| 17:30 | Pilates Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Brzuch, uda, pośladki Adam Ptak Sala 2 - Fitness | Płaski Brzuch Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness | Tabata Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Turbo Spalanie Aleksandra Gajerska Sala 2 - Fitness | | |
| 18:00 | Funkcjonal Body Irek Żak Strefa Funkcjonalna | Funkcjonal ABS Irek Żak Strefa Funkcjonalna | Funkcjonal Body Irek Żak Strefa Funkcjonalna | Cross Stacja Kamil Rosiak Strefa Funkcjonalna | Cross Forma Patrycja Sierzputowska Strefa Funkcjonalna | | |
| 18:30 | Tabata Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Power Pump Adam Ptak Sala 2 - Fitness | Brazylijskie Pośladki Magdalena Poborca Sala 2 - Fitness | Power Pump Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Brzuch, uda, pośladki Aleksandra Gajerska Sala 2 - Fitness | | |
| 19:00 | | Spinning 1,5h Irek Żak Sala 1 - Spinning | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|---|--|--|
| 19:30 | Zumba Michalina Groth Sala 2 - Fitness Spinning Irek Żak Sala 1 - Spinning | ABT Adam Ptak Sala 2 - Fitness | Latino Michalina Groth Sala 2 - Fitness Spinning Wytrzymałość Ewelina Bokwa Sala 1 - Spinning | Cellu Stop Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness Spinning Interwał Sebastian Michańczyk Sala 1 - Spinning | Zumba Michalina Groth Sala 2 - Fitness Spinning Siła Ewelina Bokwa Sala 1 - Spinning | | |
| 20:30 | Kick Boxing Jakub Albin Sala 2 - Fitness | Pro Challenge & Rolling 1,5 h Irek Żak Sala 2 - Fitness | Zdrowy Kręgosłup Ewelina Bokwa Sala 2 - Fitness | Stretching Małgorzata Piekarek Sala 2 - Fitness | Kickboxing Jakub Albin Sala 2 - Fitness | | |