

# Zajęcia Sheraton Sopot Fitness

## Sheraton Sopot Fitness Classes

	PONIEDZIAŁEK / MONDAY	WTOREK / TUESDAY	ŚRODA / WEDNESDAY	CZWARTEK / THURSDAY	PIĄTEK / FRIDAY
8:00 - 9:30	<b>JOGA / YOGA</b> Kryśia		<b>JOGA / YOGA</b> Kryśia		<b>JOGA / YOGA</b> Kryśia
9:00 - 10:00		<b>AQUA FITNESS</b> Monika		<b>AQUA FITNESS</b> Monika	
9:30 - 11:00	<b>JOGA / YOGA</b> Kryśia		<b>JOGA / YOGA</b> Kryśia		<b>JOGA / YOGA</b> Kryśia
17:00 - 18:00		<b>NARTY BEZ KONTUZJI / INJURY-FREE SKIING</b> Grzegorz			
18:00 - 19:00		<b>TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING</b> Piotr	<b>SESJA SAUNOWA / SAUNA SHOW</b> Robert	<b>TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING</b> Piotr	
18:30 - 19:30	<b>FUNDAMENTY SPRAWNEGO CIAŁA / STRONG BODY</b> Mateusz		<b>FUNDAMENTY SPRAWNEGO CIAŁA / STRONG BODY</b> Mateusz		<b>FUNDAMENTY SPRAWNEGO CIAŁA / STRONG BODY</b> Mateusz
19:00 - 20:00		<b>TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING</b> Piotr	<b>SESJA SAUNOWA / SAUNA SHOW</b> Robert	<b>TRENING OBWODOWY / INTENSE TRAINING</b> Piotr	
20:00 - 21:00		<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP / HEALTHY SPINE</b> Mateusz	<b>SESJA SAUNOWA / SAUNA SHOW</b> Robert	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP / HEALTHY SPINE</b> Mateusz	



Zapraszamy do kontaktu / Please contact us:

Tel. 58 767 19 00 | e-mail: spa.sopot@sheraton.com

www.sheratonsopotspa.pl  
fb/ig @sheratonsopotspa

Upraszamy informujemy, że minimalna liczba osób wymagana do przeprowadzenia zajęć wynosi 3 osoby.

Prosimy o rejestrację w recepcji SPA. Jeśli nie ma wystarczającej frekwencji na 24 godziny przed zajęciami, zajęcia nie odbędą się.

We kindly inform you that the minimum number of people required to conduct classes is 3 people.

Please register at the SPA reception. If there is not enough attendance 24 hours before the classes, the classes will not take place.