

# Plan i cennik zajęć sportowych Sports classes shedule and price list / Sportstundenplan und Preisliste

	<b>Poniedziałek</b> Monday / Montag	<b>Wtorek</b> Tuesday / Dienstag	<b>Środa</b> Wednesday / Mittwoch	<b>Czwartek</b> Thursday / Donnerstag	<b>Piątek</b> Friday / Freitag	<b>Sobota</b> Saturday / Samstag	<b>Niedziela</b> Sunday / Sonntag
<b>9:00–10:30</b>		<b>Outdoor cardio (trening biegowy)</b>  90 MIN 15 PLN	<b>Outdoor cardio (trening biegowy)</b>  90 MIN 15 PLN		<b>Outdoor cardio (trening biegowy)</b>  90 MIN 15 PLN	<b>Outdoor cardio (trening biegowy)</b>  90 MIN 15 PLN	
<b>11:00–11:45</b>	<b>Gimnastyka w wodzie dla seniorów</b> Water gymnastics for seniors Wassergymnastik für Senioren 25 MIN 15 PLN	<b>Gimnastyka dla seniora na sali</b> Gymnastics for the senior in the hall Gymnastik für den Senior in der Halle 45 MIN 15 PLN	<b>Stretching / Body rolling</b>  45 MIN 15 PLN	<b>Gimnastyka w wodzie dla seniorów</b> Water gymnastics for seniors Wassergymnastik für Senioren 25 MIN 15 PLN	<b>Relaksacja</b> Relaxation Entspannung 45 MIN 15 PLN	<b>Stretching / Body rolling</b>  45 MIN 15 PLN	
<b>12:00–12:45</b>		<b>Aquabike</b>  45 MIN 15 PLN	<b>Skipping rope training (skakanie na skakance)</b> Springseil-Training 45 MIN 15 PLN		<b>Aquabike</b>  45 MIN 15 PLN	<b>Skipping rope training (skakanie na skakance)</b> Springseil-Training 45 MIN 15 PLN	
<b>13.30–17:00</b>		<b>Ścianka wspinaczkowa</b> Climbing wall Kletterwand 30 MIN 25 PLN	<b>Ścianka wspinaczkowa</b> Climbing wall Kletterwand 30 MIN 25 PLN		<b>Ścianka wspinaczkowa</b> Climbing wall Kletterwand 30 MIN 25 PLN	<b>Ścianka wspinaczkowa</b> Climbing wall Kletterwand 30 MIN 25 PLN	
<b>17.15–18:45</b>		<b>Kick-boxing</b> Kick-boxen 90 MIN 15 PLN	<b>Podstawy Boks</b> Box basics Boxen Grundlagen 90 MIN 15 PLN		<b>Kick-boxing</b> Kick-boxen 90 MIN 15 PLN	<b>Podstawy Boks</b> Box basics Boxen Grundlagen 90 MIN 15 PLN	
<b>19:00–22:00</b>							

## Zbiórka 10 min przed zajęciami przy Recepcji Baltic Park Molo Aquapark

Please show up **10 min** before the class starts at the Baltic Park Molo Aquapark Reception / Kommen Sie einfach **10 Min** vor Kursbeginn an der Rezeption des Baltic Park Molo Aquapark