

| | NIEDZIELA | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA |
|-------------|---|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------|
| 08:00-09:00 | | Muscle Fit System | STRECHING | Muscle Fit System | NORDIC WALKING/ ROWERY | Muscle Fit System | SIŁOWNIA |
| 09:00-10:00 | | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE | ŚNIADANIE |
| 10:00-12:00 | | Zabiegi fizjoterapeutyczne wg ustalonego harmonogramu | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | WYMELDOWANIE |
| 12:00-13:00 | | KONSULTACJA DIETETYCZNA analiza nawyków /zalecenia żywieniowe | CARDIO do 45' | NORDIC WALKING / ROWER | CZAS WOLNY | NORDIC WALKING / ROWER | |
| 13:00-15:00 | PRZYJAZD UCZESTNIKÓW I ZAMELDOWANIE | OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD | OBIAD | |
| 15:00-16:00 | | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | Zabiegi fizjoterapeutyczne | |
| 16:00-17:00 | | CARDIO do 45' | CZAS WOLNY | CARDIO do 45' | TRENING FUNKCJONALNY | CARDIO do 45' | |
| 17:00-18:00 | | HYDROTERAPIA | | HYDROTERAPIA | HYDROTERAPIA | HYDROTERAPIA | |
| 18:00-19:00 | KOLACJA | KOLACJA | Muscle Fit System | KOLACJA | KOLACJA | KOLACJA | |
| 19:00-20:00 | SPOTKANIE ORGANIZACYJNE | PILATES | KOLACJA | PILATES | OGNIKO PRZY WĘDZARNI | SAUNY + LÓD | |
| 19:45-20:45 | | SAUNY + LÓD | CZAS WOLNY | SAUNY + LÓD | | | |