

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 23.12.2024	WTOREK 24.12.2024	ŚRODA 25.12.2024	CZWARTEK 26.12.2024	PIĄTEK 27.12.2024	SOBOTA 28.12.2024	NIEDZIELA 29.12.2024
8:00	Zdrowy kręgosłup						
	Yuliia Tsekhosh						
9:00	BPU						
	Yuliia Tsekhosh						
10:00						Zumba® 1,5h 10:30	
							Ania Nowicka
11:00							
16:00					Zdrowy kręgosłup		
					Marta Wieczorek		
17:00	BPU & stretching				Trening obwodowy 16:50		
	Marta Wieczorek				Marta Wieczorek		
18:00	Full Body Workout						
	Marta Wieczorek						
19:00							
20:00							
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <i>niska intensywność</i>		Taniec i choreografia <i>średnia intensywność</i>		Wzmacnianie i modelowanie <i>średnia intensywność</i>		Wydolność i siła <i>średnia/duża intensywność</i>	
Zajęcia dla dzieci							