

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 6.01.2025 | WTOREK 7.01.2025 | ŚRODA 8.01.2025 | CZWARTEK 9.01.2025 | PIĄTEK 10.01.2025 | SOBOTA 11.01.2025 | NIEDZIELA 12.01.2025 |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| 8:00 | | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup z piłkami | | |
| | | Yuliia Tsekhosh | Iga Makowska | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | |
| 9:00 | | Trening obwodowy | Joga ® 1,5h | Pilates | Trening obwodowy | | |
| | | Yuliia Tsekhosh | | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | |
| 10:00 | | | Iga Makowska | | | Zumba ® 1,5h 10:30 | |
| | | | | | | | Ania Nowicka |
| 11:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 16:00 | | Pilates & stretching | | Trening obwodowy | Zdrowy kręgosłup | | |
| | | Ola Pyzalska | | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | | |
| 17:00 | | Trening obwodowy 16:50 | TBC | Dance | Trening obwodowy 16:50 | | |
| | | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | | |
| 18:00 | | Body shape 17:45 | Trening funkcjonalny | Jumping Frog ® | | | |
| | | Ola Pyzalska | Adrian Szopa | Ola Pyzalska | | | |
| 19:00 | | Joga ® 1,5h | Zumba ® 1,5h | Joga ® 1,5h | | | |
| | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| | | Adrian Szopa | Ania Nowicka | Adrian Szopa | | | |
| 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 | | | | | | | |