

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

	PONIEDZIAŁEK 29.07.2024	WTOREK 30.07.2024	ŚRODA 31.07.2024	CZWARTEK 1.08.2024	PIĄTEK 2.08.2024	SOBOTA 3.08.2024	NIEDZIELA 4.08.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Iga Makowska				
9:00			Joga ® 1,5 h				
10:00			Iga Makowska			ZUMBA ® 10:30	
						Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA ® 11:15	
						Ania Nowicka	
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
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>	