

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 6.05.2024	WTOREK 7.05.2024	ŚRODA 8.05.2024	CZWARTEK 9.05.2024	PIĄTEK 10.05.2024	SOBOTA 11.05.2024	NIEDZIELA 12.05.2024
8:00							
9:00							
10:00							
16:00							
17:00	ZUMBA Kids® (gr. 4-7 lat)				Zajęcia ogólnorozwojowe (gr.+7 lat)		
	Justyna Kukielka				Patrycja Jaruszowiec		
18:00	ZUMBA Kids® 17:45 8-12 lat) (gr.	TRX			Mobility & Stretching		
	Justyna Kukielka	Adrian Szopa			Gosia Burda-Krokosz		
19:00							
20:00							

Zajęcia prozdrowotne/rociągające  
*niska intensywność*

Taniec i choreografia  
*średnia intensywność*

Wzmacnianie i modelowanie *średnia*  
*intensywność*

Wydolność i siła  
*średnia/ duża intensywność*

Zajęcia dla dzieci