

## CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 20.01.2024	WTOREK 21.01.2024	ŚRODA 22.01.2024	CZWARTEK 23.01.2024	PIĄTEK 24.01.2024	SOBOTA 25.01.2024	NIEDZIELA 26.01.2024
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00							
17:00				Trening obwodowy			
				Piotr Głowacz			
18:00		TRX					
		Adrian Szopa					
19:00	Full Body Workout + TRX	Trening obwodowy					
	Kasia Nurek	Alek Krajewski					
20:00							
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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							