

## CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 24.03.2025	WTOREK 25.03.2025	ŚRODA 26.03.2025	CZWARTEK 27.03.2025	PIĄTEK 28.03.2025	SOBOTA 29.03.2025	NIEDZIELA 30.03.2025
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00							
17:00				Trening obwodowy			
				Alek Krajewski			
18:00		Cross trening					
		Adrian Szopa					
19:00	Full Body Workout + TRX	Trening obwodowy					
	Kasia Nurek	Alek Krajewski					
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							