

## CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 23.12.2024	WTOREK 24.12.2024	ŚRODA 25.12.2024	CZWARTEK 26.12.2024	PIĄTEK 27.12.2024	SOBOTA 28.12.2024	NIEDZIELA 29.12.2024
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	Full Body Workout + TRX						
	Piotr Głowacz						
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							