

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 12.01.2026	WTOREK 13.01.2026	ŚRODA 14.01.2026	CZWARTEK 15.01.2026	PIĄTEK 16.01.2026	SOBOTA 17.01.2026	NIEDZIELA 18.01.2026
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00							
17:00							
18:00		<b>Cross trening</b>					
		<b>Adrian Szopa</b>					
19:00							
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							

