

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00							
17:00							
18:00		Cross trening					
		Adrian					
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							

