

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00	Trening obwodowy		Zdrowy kręgosłup	TABATA	Yoga ® 1,5h 8:30		
	Adrian		Iga	Adrian			
9:00	Stretching		Yoga ® 1,5h	Stretching			
	Adrian			Adrian	Iga		
10:00						Zumba ® 1,5h 10:30	
			Iga				
11:00						Ania	
16:00	Intima Core 16.15	Pilates & stretching		Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup 16.15		
	Marta	Ola		Ola	Marta		
17:00	BPU + stretching	Trening obwodowy 16:50	TBC	BPU	Trening obwodowy		
	Marta	Ola	Marta	Ola	Marta		
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45	Trening funkcjonalny	Trampoliny			
	Marta	Ola	Adrian	Ola			
19:00		Yoga ® 1,5h	Zumba ® 1,5h	Yoga ® 1,5h			
20:00							
	Adrian		Ania	Adrian			
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							

