

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							
			Iga				
11:00							
16:00		Pilates & stretching		Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup 16.15		
		Ola		Ola	Marta		
17:00		Trening obwodowy 16:50	TBC	BPU	Trening obwodowy		
		Ola	Marta	Ola	Marta		
18:00		Body shape 17:45	Trening funkcjonalny	Trampoliny			
		Ola	Adrian	Ola			
19:00	Zumba ® 1,5h	Yoga ® 1,5h	Zumba ® 1,5h	Yoga ® 1,5h			
20:00							
	Ania	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							

