

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

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

