

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		
10:00:00							
			Iga				
11:00							
16:00	Intima Core 16.15	Pilates & stretching		Zdrowy kręgosłup			
	Marta	Ola		Ola			
17:00	BPU + stretching	Trening obwodowy 16:50		BPU			
	Marta	Ola		Ola			
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	Zumba ® 1,5h		
20:00							
		Adrian	Ania	Adrian	Ania		
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>	

