

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 12.05.2025 | WTOREK 13.05.2025 | ŚRODA 14.05.2025 | CZWARTEK 15.05.2025 | PIĄTEK 16.05.2025 | SOBOTA 17.05.2025 | NIEDZIELA 18.05.2025 |
|--|----------------------------|--|----------------------|--|---------------------------|--|-------------------------|
| 8:00 | Trening obwodowy | Full Body Workout | Zdrowy kręgosłup | Tabata | Yoga ® 1,5h | | |
| | Adrian Szopa | Lidia Kościelny | Iga Makowska | Adrian Szopa | | | |
| 9:00 | Stretching | Zdrowy kręgosłup | Yoga ® 1,5h | Stretching | | | |
| | Adrian Szopa | Lidia Kościelny | | Adrian Szopa | Iga Makowska | | |
| 10:00 | | | | | | Zumba ® 1,5h 10:30 | |
| | | | Iga Makowska | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| | | | | | | Ania Nowicka | |
| 16:00 | Body shape | Pilates & stretching | | Trening obwodowy | Zdrowy kręgosłup | | |
| | Lidia Kościelny | Ola Pyzalska | | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | | |
| 17:00 | BPU & Stretching | Trening obwodowy 16:50 | TBC | Dance | Trening obwodowy 16:50 | | |
| | Marta Wieczorek | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | | |
| 18:00 | Full Body Workout | Body shape 17:45 | Trening funkcjonalny | Jumping Frog ® | | | |
| | Marta Wieczorek | Ola Pyzalska | Adrian Szopa | Ola Pyzalska | | | |
| 19:00 | | Yoga ® 1,5h | Zumba ® 1,5h | Yoga ® 1,5h | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | |