

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 14.07.2025	WTOREK 15.07.2025	ŚRODA 16.07.2025	CZWARTEK 17.07.2025	PIĄTEK 18.07.2025	SOBOTA 19.07.2025	NIEDZIELA 20.07.2025
8:00	Trening obwodowy		Zdrowy kręgosłup	TABATA	Yoga ® 1,5h		
	Adrian Szopa		Iga Makowska	Adrian Szopa			
9:00	Stretching		Yoga ® 1,5h	Stretching			
	Adrian Szopa			Adrian Szopa	Iga Makowska		
10:00						Zumba ® 1,5h 10:30	
			Iga Makowska				
11:00						Ania Nowicka	
16:00		Pilates & stretching		Trening obwodowy	Zdrowy kręgosłup		
		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							