

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 16.12.2024	WTOREK 17.12.2024	ŚRODA 18.12.2024	CZWARTEK 19.12.2024	PIĄTEK 20.12.2024	SOBOTA 21.12.2024	NIEDZIELA 22.12.2024
8:00	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup z piłkami		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
9:00	BPU	Trening obwodowy	Joga ® 1,5h	Pilates	Trening obwodowy		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
10:00	Pilates	Pilates				Zumba ® 1,5h 10:30	
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh	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		Joga ® 1,5h	Zumba ® 1,5h	Joga ® 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							