

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 25.11.2024	WTOREK 26.11.2024	ŚRODA 27.11.2024	CZWARTEK 28.11.2024	PIĄTEK 29.11.2024	SOBOTA 30.11.2024	NIEDZIELA 1.12.2024
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 ® 1,5 h	Pilates	Trening obwodowy		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
10:00			Iga Makowska			ZUMBA ® 10:30	
						Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA ® 11:15	
						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 1,5 h	Zumba ®	Joga 1,5 h			
			Ania Nowicka				
20:00		Adrian Szopa	Zumba ® 19:45	Adrian Szopa			
			Ania Nowicka				
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>	