

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 28.10.2024 | WTOREK 29.10.2024 | ŚRODA 30.10.2024 | CZWARTEK 31.10.2024 | PIĄTEK 1.11.2024 | SOBOTA 2.11.2024 | NIEDZIELA 3.11.2024 |
|--|----------------------------|--|----------------------|--|---------------------|---|------------------------|
| 8:00 | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | | | |
| | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | Iga Makowska | Yuliia Tsekhosh | | | |
| 9:00 | BPU | Trening obwodowy | Joga ® 1,5 h | Pilates | | | |
| | 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 | | | |
| | Lidia Kościelny | Ola Pyzalska | | Ola Pyzalska | | | |
| 17:00 | BPU & Stretching | Trening obwodowy 16:50 | TBC | Ritmo do Brazil ® | | | |
| | Marta Wieczorek | Ola Pyzalska | Marta Wieczorek | Ola Pyzalska | | | |
| 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> | |