

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 9.06.2025	WTOREK 10.06.2025	ŚRODA 11.06.2025	CZWARTEK 12.06.2025	PIĄTEK 13.06.2025	SOBOTA 14.06.2025	NIEDZIELA 15.06.2025
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			
		Ola Pyzalska		Ola Pyzalska			
17:00		Trening obwodowy 16:50		Dance			
		Ola Pyzalska		Ola Pyzalska			
18:00		Body shape 17:45	Trening funkcjonalny	Jumping Frog ®			
		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							