

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia popołudniowe

	PONIEDZIAŁEK 20.05.2024	WTOREK 21.05.2024	ŚRODA 22.05.2024	CZWARTEK 23.05.2024	PIĄTEK 24.05.2024	SOBOTA 25.05.2024	NIEDZIELA 26.05.2024
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
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	Ritmo do Brazil ®	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 ®	Jumping Frog ®		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec		
19:00		Joga ® 1,5 h	Zumba ®	Joga ® 1,5 h	Zgrabne pośladki		
			Ania Nowicka			Gosia Burda-Krokosz	
20:00			Zumba ® 19:45				
		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>	