

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia popołudniowe

	PONIEDZIAŁEK 29.07.2024	WTOREK 30.07.2024	ŚRODA 31.07.2024	CZWARTEK 1.08.2024	PIĄTEK 2.08.2024	SOBOTA 3.08.2024	NIEDZIELA 4.08.2024
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00		Pilates & stretching		Trening obwodowy	Zdrowy kręgosłup		
		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 ®	Mobility & Stretching		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa	Ola Pyzalska	Gosia Burda-Krokosz		
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>	