

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness od godz. 16:00

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00	Body shape	Pilates		Fit Ball	Joga® 1,5 h		
	Lidia Kościelny	Ola Pyzalska		Ola Pyzalska			
17:00	BPU + stretching	Zdrowy kręgosłup 16:50	TBC	Trening obwodowy			
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa		
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45	Zdrowy kręgosłup	Jumping Frog®	Body shape		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa	Ola Pyzalska	Ola Pyzalska		
19:00		Joga® 1,5 h	ZUMBA®		Ritmo do Brazil®		
			Ania Nowicka		Ola Pyzalska		
20:00			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>	