

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia popołudniowe

	PONIEDZIAŁEK 25.03.2024	WTOREK 26.03.2024	ŚRODA 27.03.2024	CZWARTEK 28.03.2024	PIĄTEK 29.03.2024	SOBOTA 30.03.2024	NIEDZIELA 31.03.2024
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00	Body shape	Pilates		Fit Ball			
	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			
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45	Zdrowy kręgosłup	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	Ritmo do Brazil®		
			Ania Nowicka		Ola Pyzalska		
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>	