

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup		Zdrowy kręgosłup z piłkami		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska		Yuliia Tsekhosh		
9:00	BPU	Trening obwodowy	Joga ® 1,5 h		Trening obwodowy		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh			Yuliia Tsekhosh		
10:00			Iga Makowska			ZUMBA ® 10:30	
						Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA ® 11:15	
						Ania Nowicka	
12:00	TABATA	Stretching			Fit Ball		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh			Yuliia Tsekhosh		
13:00							
14:00	Stretching	Power pump			Stretching		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh			Yuliia Tsekhosh		
15:00							
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>	