

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

	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		Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup z piłkami		
		Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
9:00		Trening obwodowy	Joga ® 1,5 h	Pilates	Trening obwodowy		
		Yuliia Tsekhosh		Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
10:00						ZUMBA ® 10:30	
			Iga Makowska			Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA ® 11:15	
						Ania Nowicka	
12:00	TABATA	Stretching		Modelowanie sylwetki	Fit Ball		
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
13:00				Stretching			
				Yuliia Tsekhosh			
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>	