

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

	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	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup				
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska				
9:00	BPU	Trening obwodowy	Joga® 1,5h				
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska				
10:00							
11:00							
12:00	TABATA	Stretching					
	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh					
13:00							
14:00	Stretching	Power Pump					
	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>	