

| CAR ŻeromPark – sala TRX                                       |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
|                                                                | PONIEDZIAŁEK<br>21.07.2025 | WTOREK<br>22.07.2025                                 | ŚRODA<br>23.07.2025 | CZWARTEK<br>24.07.2025                                   | PIĄTEK<br>25.07.2025 | SOBOTA<br>26.07.2025                                 | NIEDZIELA<br>27.07.2025 |
| 8:00                                                           |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 9:00                                                           |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 10:00                                                          |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 11:00                                                          |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 16:00                                                          |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 17:00                                                          |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 18:00                                                          |                            | Cross trening                                        |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            | Adrian Szopa                                         |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 19:00                                                          |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| 20:00                                                          |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |
| Zajęcia prozdrowotne/rozciągające<br><i>niska intensywność</i> |                            | Taniec i choreografia<br><i>średnia intensywność</i> |                     | Wzmacnianie i modelowanie<br><i>średnia intensywność</i> |                      | Wydolność i siła<br><i>średnia/duża intensywność</i> |                         |
| Zajęcia dla dzieci                                             |                            |                                                      |                     |                                                          |                      |                                                      |                         |