

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness godz. 8:00-15:00

	PONIEDZIAŁEK 5.02.2024	WTOREK 6.02.2024	ŚRODA 7.02.2024	CZWARTEK 8.02.2024	PIĄTEK 9.02.2024	SOBOTA 10.02.2024	NIEDZIELA 11.02.2024
8:00	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup z piłkami		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh	Iga Makowska	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
9:00	BPU	Trening obwodowy	Joga® 1,5h	Pilates	Trening obwodowy		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh	Iga Makowska	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
10:00						ZUMBA® 10.30	
						Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA® 11.15	
						Ania Nowicka	
12:00	TABATA	Stretching		Modelowanie sylwetki	Fit Ball		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
13:00							
14:00	Stretching	Power Pump		Stretching	Stretching		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		Julia Tsekhosh	Julia 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>	