

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00							
9:00							
10:00							
16:00							
17:00	ZUMBA Kids® (gr. 4-7 lat)				Zajęcia ogólnorozwojowe (gr.+7 lat)		
	Justyna Kukielka				Patrycja Jaruszowiec		
18:00	ZUMBA Kids® 17:45 8-12 lat) (gr.	TRX			Mobility & Stretching		
	Justyna Kukielka	Adrian Szopa			Gosia Burda-Krokosz		
19:00							
20:00							

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające
niska intensywność

Tanec i choreografia
średnia intensywność

Wzmacnianie i modelowanie *średnia*
intensywność

Wydolność i siła
średnia/ duża intensywność

Zajęcia dla dzieci