

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIALEK 18.11.2024	WTOREK 19.11.2024	ŚRODA 20.11.2024	CZWARTEK 21.11.2024	PIĄTEK 22.11.2024	SOBOTA 23.11.2024	NIEDZIELA 24.11.2024
8:00							
9:00							
10:00							
16:00							
17:00				Trening obwodowy Alek Krajewski			
18:00		TRX Adrian Szopa					
19:00	Full Body Workout + TRX Kasia Nurek	Trening obwodowy Kasia Nurek					
20:00							

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <i>niska intensywność</i>	Taniec i choreografia <i>średnia intensywność</i>	Wzmacnianie i modelowanie <i>intensywność</i> <small>średnia</small>	Wydolność i siła <i>średnia/ duża intensywność</i>
Zajęcia dla dzieci			

