

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 2.12.2024	WTOREK 3.12.2024	ŚRODA 4.12.2024	CZWARTEK 5.12.2024	PIĄTEK 6.12.2024	SOBOTA 7.12.2024	NIEDZIELA 8.12.2024
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 Piotr Głowacz	Trening obwodowy Kasia Nurek					
20:00							

Zajęcia prozdrowotne/rociągające
niska intensywność

Taniec i choreografia
średnia intensywność

Wzmacnianie i modelowanie *średnia*
intensywność

Wydolność i siła
średnia/ duża intensywność

Zajęcia dla dzieci

