

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIALEK 28.10.2024	WTOREK 29.10.2024	ŚRODA 30.10.2024	CZWARTEK 31.10.2024	PIĄTEK 1.11.2024	SOBOTA 2.11.2024	NIEDZIELA 3.11.2024
8:00							
9:00							
10:00							
16:00							
17:00				Trening obwodowy			
				Kasia Nurek			
18:00		TRX		TRX			
		Adrian Szopa		Kasia Nurek			
19:00		Trening obwodowy					
		Piotr Głowacz					
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			