

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 14.10.2024	WTOREK 15.10.2024	ŚRODA 16.10.2024	CZWARTEK 17.10.2024	PIĄTEK 18.10.2024	SOBOTA 19.10.2024	NIEDZIELA 20.10.2024
8:00							
9:00							
10:00							
16:00							
17:00				Trening obwodowy			
				Kasia Nurek			
18:00		TRX		TRX			
		Adrian Szopa		Piotr Glowacz			
19:00		Trening obwodowy					
		Alek Krajewski					
20:00							

Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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			