

CAR ŻeromPark – sala TRX

	PONIEDZIAŁEK 30.09.2024	WTOREK 1.10.2024	ŚRODA 2.10.2024	CZWARTEK 3.10.2024	PIĄTEK 4.10.2024	SOBOTA 5.10.2024	NIEDZIELA 6.10.2024
8:00							
9:00							
10:00							
16:00							
17:00		Trening obwodowy		Trening obwodowy			
		Alek Krajewski		Alek Krajewski			
18:00		TRX		TRX			
		Alek Krajewski		Kasia Nurek			
19:00							
20:00							

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające
niska intensywność

Taniec i choreografia
średnia intensywność

Wzmacnianie i modelowanie *średnia*
intensywność

Wydolność i siła
średnia/ duża intensywność

Zajęcia dla dzieci