

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia popołudniowe

	PONIEDZIAŁEK 13.05.2024	WTOREK 14.05.2024	ŚRODA 15.05.2024	CZWARTEK 16.05.2024	PIĄTEK 17.05.2024	SOBOTA 18.05.2024	NIEDZIELA 19.05.2024
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00	Body shape	Pilates & stretching		Trening obwodowy	Zdrowy kręgosłup		
	Lidia Kościelny	Ola Pyzalska		Ola Pyzalska	Marta Wieczorek		
17:00	BPU & stretching	Trening obwodowy 16:50	TBC	Ritmo do Brazil ®	Trening obwodowy 16:50		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Marta Wieczorek		
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45	Trening funkcjonalny	Jumping Frog ®	Jumping Frog ®		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec		
19:00		Joga ® 1,5 h	Zumba ®	Joga ® 1,5 h	Zgrabne pośladki		
			Ania Nowicka		Gosia Burda-Krokosz		
20:00		Adrian Szopa	Zumba ® 19:45	Adrian Szopa			
			Ania Nowicka				
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <i>niska intensywność</i>		Taniec i choreografia <i>średnia intensywność</i>		Wzmacnianie i modelowanie <i>średnia intensywność</i>		Wydolność i siła <i>średnia/ duża intensywność</i>	