

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia popołudniowe

	PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	WTOREK 23.04.2024	ŚRODA 24.04.2024	CZWARTEK 25.04.2024	PIĄTEK 26.04.2024	SOBOTA 27.04.2024	NIEDZIELA 28.04.2024
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	Gosia Burda-Krokosz	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 poślądki		
			Ania Nowicka		Gosia Burda-Krokosz		
20:00			ZUMBA® 19:45				
		Adrian Szopa	Ania Nowicka	Adrian Szopa			
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>	