

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

| | PONIEDZIAŁEK 29.04.2024 | WTOREK 30.04.2024 | ŚRODA 1.05.2024 | CZWARTEK 2.05.2024 | PIĄTEK 3.05.2024 | SOBOTA 4.05.2024 | NIEDZIELA 5.05.2024 |
|--|----------------------------|--|--------------------|--|---------------------|---|------------------------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | ZUMBA® 10:30 | |
| | | | | | | Ania Nowicka | |
| 11:00 | | | | | | ZUMBA® 11:15 | |
| | | | | | | Ania Nowicka | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 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> | |