

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia popołudniowe

	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							
11:00							
16:00		Pilates & stretching		Trening obwodowy			
		Ola Pyzalska		Ola Pyzalska			
17:00	BPU & stretching	Trening obwodowy 16:50		Ritmo do Brazil ®			
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska		Ola Pyzalska			
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45		Jumping Frog ®			
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska		Ola Pyzalska			
19:00		Joga ® 1,5 h					
20:00							
		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>	