

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

	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			Zdrowy kręgosłup				
			Iga Makowska				
9:00			Joga® 1,5h				
			Iga Makowska				
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>	