

| CAR ŻeromPark – sala TRX                                       |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                | PONIEDZIAŁEK | WTOREK                                               | ŚRODA | CZWARTEK                                                 | PIĄTEK | SOBOTA                                               | NIEDZIELA |
| 8:00                                                           |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 9:00                                                           |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 10:00                                                          |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 11:00                                                          |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 16:00                                                          |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 17:00                                                          |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 18:00                                                          |              | Cross trening                                        |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              | Adrian Szopa                                         |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 19:00                                                          |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| 20:00                                                          |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
|                                                                |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |
| Zajęcia prozdrowotne/rozciągające<br><i>niska intensywność</i> |              | Taniec i choreografia<br><i>średnia intensywność</i> |       | Wzmacnianie i modelowanie<br><i>średnia intensywność</i> |        | Wydolność i siła<br><i>średnia/duża intensywność</i> |           |
| Zajęcia dla dzieci                                             |              |                                                      |       |                                                          |        |                                                      |           |

