

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark – duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 16.06.2025	WTOREK 17.06.2025	ŚRODA 18.06.2025	CZWARTEK 19.06.2025	PIĄTEK 20.06.2025	SOBOTA 21.06.2025	NIEDZIELA 22.06.2025
8:00	Trening obwodowy		Zdrowy kręgosłup		Yoga ® 1,5h		
	Adrian Szopa		Iga Makowska				
9:00	Stretching		Yoga ® 1,5h				
	Adrian Szopa				Iga Makowska		
10:00						Zumba ® 1,5h 10:30	
			Iga Makowska				
11:00						Ania Nowicka	
16:00		Pilates & stretching			Zdrowy kręgosłup		
		Ola Pyzalska			Marta Wieczorek		
17:00	BPU + stretching	Trening obwodowy 16:50	TBC		Trening obwodowy 16:50		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Marta Wieczorek		Marta Wieczorek		
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45	Trening funkcjonalny				
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa				
19:00		Yoga ® 1,5h	Zumba ® 1,5h				
20:00							
		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>	
Zajęcia dla dzieci							