Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne							
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup z piłkami		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh	Iga Makowska	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
9:00	BPU	Trening obwodowy	Joga ® 1,5h	Pilates	Trening obwodowy		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh	Iga Makowska	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
10:00						ZUMBA® 10.30	
						Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA® 11.15	
						Ania Nowicka	
12:00	TABATA	Stretching		Modelowanie sylwetki	Fit Ball		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
13:00							
14:00	Stretching	Power Pump		Stretching	Stretching		
	Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		Julia Tsekhosh	Julia Tsekhosh		
15:00							
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające *niska intensywność*		**Taniec i choreografia** *średnia intensywność*		**Wzmacnianie i modelowanie** *średnia intensywność*		**Wydolność i siła** *średnia/ duża intensywność*	