

CAR ŻeromPark – sala TRX							
	PONIEDZIAŁEK 1.09.2025	WTOREK 2.09.2025	ŚRODA 3.09.2025	CZWARTEK 4.09.2025	PIĄTEK 5.09.2025	SOBOTA 6.09.2025	NIEDZIELA 7.09.2025
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
16:00							
17:00							
18:00		Cross trening					
		Adrian Szopa					
19:00		Trening obwodowy		Trening obwodowy			
		Alek Krajewski		Alek Krajewski			
20:00							
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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							