

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 18.11.2024	WTOREK 19.11.2024	ŚRODA 20.11.2024	CZWARTEK 21.11.2024	PIĄTEK 22.11.2024	SOBOTA 23.11.2024	NIEDZIELA 24.11.2024
8:00		Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup	Zdrowy kręgosłup z piłkami		
		Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska	Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
9:00		Trening obwodowy	Joga ® 1,5 h	Pilates	Trening obwodowy		
		Yuliia Tsekhosh		Yuliia Tsekhosh	Yuliia Tsekhosh		
10:00		BPU		BPU		ZUMBA ® 10:30	
		Yuliia Tsekhosh	Iga Makowska	Yuliia Tsekhosh		Ania Nowicka	
11:00						ZUMBA ® 11:15	
						Ania Nowicka	
16:00	Body shape	Pilates & stretching		Trening obwodowy	Zdrowy kręgosłup		
	Lidia Kościelny	Ola Pyzalska		Ola Pyzalska	Marta Wieczorek		
17:00	BPU & stretching	Trening obwodowy 16:50	TBC	Dance	Trening obwodowy 16:50		
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Marta Wieczorek		
18:00	Full Body Workout	Body shape 17:45	Trening funkcjonalny	Jumping Frog ®			
	Marta Wieczorek	Ola Pyzalska	Adrian Szopa	Ola Pyzalska			
19:00		Joga 1,5 h	Zumba ®	Joga 1,5 h			
			Ania Nowicka				
20:00		Adrian Szopa	Zumba ® 19:45	Adrian Szopa			
			Ania Nowicka				
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>	