

Centrum Aktywności Rodzinnej ŻeromPark– duża sala fitness – zajęcia poranne

| | PONIEDZIAŁEK 6.05.2024 | WTOREK 7.05.2024 | ŚRODA 8.05.2024 | CZWARTEK 9.05.2024 | PIĄTEK 10.05.2024 | SOBOTA 11.05.2024 | NIEDZIELA 12.05.2024 |
|--|---------------------------|--|--------------------|--|----------------------------|---|-------------------------|
| 8:00 | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup | Zdrowy kręgosłup z piłkami | | |
| | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | Iga Makowska | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | |
| 9:00 | BPU | Trening obwodowy | Joga ® 1,5 h | Pilates | Trening obwodowy | | |
| | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | |
| 10:00 | | | Iga Makowska | | | ZUMBA ® 10:30 | |
| | | | | | | Ania Nowicka | |
| 11:00 | | | | | | ZUMBA ® 11:15 | |
| | | | | | | Ania Nowicka | |
| 12:00 | TABATA | Stretching | | Modelowanie sylwetki | Fit Ball | | |
| | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 14:00 | Stretching | Power pump | | Stretching | Stretching | | |
| | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | Yuliia Tsekhosh | Yuliia Tsekhosh | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 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> | |