

WIOSENNY

ARŁAMOVE

PONIEDZIAŁEK

- 10:30 | poranny rozruch: nordic walking
15:30 | trening obwodowy (zbiórka recepcja
Centrum Sportowego poziom -2)

WTOREK

- 10:30 | poranny rozruch: marszobiegi
15:30 | relaksacja z elementami jogi (zbiórka recepcja
SPA Arłamów)

ŚRODA

- 10:30 | poranny rozruch: spacer Szlakiem
Turystycznym im. I. Łukasiewicza
15:30 | zajęcia rozciągające (*Centrum Sportowe*)

CZWARTEK

- 10:30 | poranny rozruch: nordic walking
15:30 | trening obwodowy (zbiórka recepcja
Centrum Sportowe poziom -2)

PIĄTEK

- 10:30 | poranny rozruch: marszobiegi
17:00 | ćwiczenia w wodzie (*Strefa Basenów*)

SOBOTA

- 10:30 | poranny rozruch: spacer Szlakiem
Turystycznym im. I. Łukasiewicza
15:30 | relaksacja z elementami jogi (zbiórka recepcja
SPA Arłamów)
17:00 | Ceremonie Saunowe (*SPA Arłamów*)

NIEDZIELA

- 17:00 | Ceremonie Saunowe (*SPA Arłamów*)

ARŁAMOVE