

PIĄTEK

14:00 - 16:00	Spacer górski po okolicznych trasach (dla chętnych)
17:00 - 18:00	Trening TRAIN MY WAY BOOST z taśmami oporowymi na mm brzucha

SOBOTA

8:00 - 9:00	Rozruch z elementami techniki biegu w plenerze
11:00 - 12:00	Boot camp – Cardio Killer trening z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenu
17:00 - 18:00	SHAPE & BURN - TABATA - smukłe nogi i pośladki

NIEDZIELA

7:30 - 8:15	Rozruch poranny - bieg 6-8 km
10:00 - 10:45	Rozciąganie i relaksacja. Mobilizacja biodra
12:15 - 13:00	Happy End Walk - dla chętnych spacer górski

