Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 10.02.2025	WTOREK 11.02.2025	ŚRODA 12.02.2025	CZWARTEK 13.02.2025	PIĄTEK 14.02.2025	SOBOTA 15.02.2025	NIEDZIELA 16.02.2025
8:00			Zdrowy kręgosłup Yuliia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:00 Lidia Kościelny	Express brzuch 9:30 Lidia Kościelny	Pilates Yuliia Tsekhosh			Zumba ® Sylwia Kaczmarczyk	
10:00	Zdrowy kręgosłup 9:45 Lidia Kościelny	Zdrowy kręgosłup 10:15 Lidia Kościelny			Trening funkcjonalny 10:15 Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup Ola Pyzalska	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15 Michał Rozewski		Full Body Workout Karolina Zając			
18:00	TBC 17:45 Ola Pyzalska	Stretching Michał Rozewski	Zumba ® 18:30	Zdrowy kręgosłup Karolina Zając	Yoga ® 1,5h 18:30		
19:00	Dance 18:45 Ola Pyzalska		Sylwia Kaczmarczyk	Zumba ® 19:15 Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45 Adrian Szopa			Yoga ® 1,5h Ola Rzepka			

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające *niska intensywność*	Taniec i choreografia *średnia intensywność*	Wzmacnianie i modelowanie *średnia intensywność*	Wydolność i siła *średnia/duża intensywność*