

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 13.01.2025	WTOREK 14.01.2025	ŚRODA 15.01.2025	CZWARTEK 16.01.2025	PIĄTEK 17.01.2025	SOBOTA 18.01.2025	NIEDZIELA 19.01.2025
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:30	Express brzuch 9:30	Pilates			Zumba®	
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh			Sylwia Kaczmarczyk	
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup 10:15			Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny			Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Zumba® 18:30	Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU		Zumba® 19:15	Joga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga® 1,5h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
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>	