

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 16.12.2024	WTOREK 17.12.2024	ŚRODA 18.12.2024	CZWARTEK 19.12.2024	PIĄTEK 20.12.2024	SOBOTA 21.12.2024	NIEDZIELA 22.12.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00		Express brzuch	Pilates			Zumba®	
		Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh			Sylwia Kaczmarczyk	
10:00		Zdrowy kręgosłup 9:45			Trening funkcjonalny 10:15		
		Lidia Kościelny			Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Zgrabne pośladki 17:30	Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Zastępstwo	Iza Bałtrukiewicz	Joga® 1,5h 18:30		
19:00	Dance 18:45	BPU		Zumba® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Zumba® 19:30	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Joga® 1,5h 19:45	Pilates					
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk				
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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>	

