

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 17.02.2025	WTOREK 18.02.2025	ŚRODA 19.02.2025	CZWARTEK 20.02.2025	PIĄTEK 21.02.2025	SOBOTA 22.02.2025	NIEDZIELA 23.02.2025
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:00	Express brzuch 9:30	Pilates				
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh				
10:00	Zdrowy kręgosłup 9:45	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	BPU	Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Karolina Zając	Karolina Zając			
18:00	TBC 17:45	Stretching	Stretching 17:45	Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Karolina Zając	Karolina Zając			
19:00	Dance 18:45	Trening funkcjonalny	Zumba ® 18:30	Zumba ® 19:15			
	Ola Pyzalska	Karolina Zając	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates					
	Adrian Szopa	Karolina Zając					
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>	