

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 17.03.2025	WTOREK 18.03.2025	ŚRODA 19.03.2025	CZWARTEK 20.03.2025	PIĄTEK 21.03.2025	SOBOTA 22.03.2025	NIEDZIELA 23.03.2025
8:00							
9:00	Full Body Workout 9:45	Express brzuch 9:45		BPU		Zumba®	
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny		Karolina Zając		Sylwia Kaczmarczyk	
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:30	Zdrowy kręgosłup 10:30		Zdrowy kręgosłup 9:45	Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny		Karolina Zając	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	Yoga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU	Zumba® 18:30	Zumba® 19:15			
	Ola Pyzalska	Izabela Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga® - asany skrętne 1,5h			
	Adrian Szopa	Izabela Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	