

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 19.05.2025	WTOREK 20.05.2025	ŚRODA 21.05.2025	CZWARTEK 22.05.2025	PIĄTEK 23.05.2025	SOBOTA 24.05.2025	NIEDZIELA 25.05.2025
8:00							
9:00	Full Body Workout 9:30		Full Body Workout 9:45			Zumba ®	
	Lidia Kościelny		Kaja Rokita			Sylwia Kaczmarczyk	
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15		Yoga ® 1,5h 10:30	BPU 10:30	Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny			Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00				Zdrowy kręgosłup 11:15			
			Kaja Rokita	Karolina Zając			
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Karolina Zając			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Karolina Zając			
19:00	Dance 18:45	BPU	Zumba ® 18:45	Zumba ® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates					
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz					
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	