

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 8.09.2025	WTOREK 9.09.2025	ŚRODA 10.09.2025	CZWARTEK 11.09.2025	PIĄTEK 12.09.2025	SOBOTA 13.09.2025	NIEDZIELA 14.09.2025
8:00							
9:00			BPU 9:30				
			Karolina Zając				
10:00			Zdrowy kręgosłup 10:15		Trening funkcjonalny 10:15		
			Karolina Zając		Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU					
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz					
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga ® 1,5h			
		Iza Bałtrukiewicz		Artur Szczepanek			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	