

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Julia Tsekosh				
9:00	Full Body Workout 9:30		Pilates	Zdrowy kręgosłup			
	Lidia Kościelny		Julia Tsekosh	Gosia Burda-Krokosz			
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15				Zdrowy kręgosłup 10:15	Tabata (gr.zaawansowana)	
	Lidia Kościelny				Adrian Szopa	Michał Rozewski	
11:00			Trening obwodowy			Stretching (gr. zaawansowana)	
			Julia Tsekosh			Michał Rozewski	
12:00			Fit Ball				
			Julia Tsekosh				
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup			Full Body Workout	ZUMBA Kids ® (gr. 4-7 lat)		
	Ola Pyzalska			Iza Bałtrukiewicz	Justyna Kukielka		
18:00	TBC 17:45	Tabata (gr.zaawansowana)	Jumping Frog ® Kids (gr. +7 lat)	Zdrowy kręgosłup	ZUMBA Kids ® 17:45 (gr. 8-12 lat)		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Patrycja Jaruszowiec	Iza Bałtrukiewicz	Justyna Kukielka		
19:00	Ritmo do Brazil ® 18:45	BPU	ZUMBA ®	ZUMBA ® 19:30	Joga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Joga ® 1,5h 19:45	Pilates	ZUMBA ® 19:45		Jumping Frog ®		
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk		Patrycja Jaruszowiec		

 Zajęcia prozdrowotne/rozciągające
niska intensywność

 Taniec i choreografia
średnia intensywność

 Wzmacnianie i modelowanie
średnia intensywność

 Wydolność i siła
średnia/ duża intensywność

Zajęcia dla dzieci