

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 1.07.2024 | WTOREK 2.07.2024 | ŚRODA 3.07.2024 | CZWARTEK 4.07.2024 | PIĄTEK 5.07.2024 | SOBOTA 6.07.2024 | NIEDZIELA 7.07.2024 |
|-------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------|------------------------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | Trening funkcjonalny 10:15 | | |
| | | | | | Adrian Szopa | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | ZUMBA® | |
| | | | | | | Sylwia Kaczmarczyk | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | Zdrowy kręgosłup | | Pilates | | | | |
| | Ola Pyzalska | | Ola Rzepka | | | | |
| 18:00 | TBC 17:45 | Tabata (gr.zaawansowana) | Joga® 1,5h | | | | |
| | Ola Pyzalska | Michał Rozewski | | | | | |
| 19:00 | Ritmo Do Brazil® 18:45 | Pilates | | ZUMBA® 19:15 | Joga® 1,5h 18:30 | | |
| | Ola Pyzalska | Ola Rzepka | Ola Rzepka | Sylwia Kaczmarczyk | Adrian Szopa | | |
| 20:00 | Joga® 1,5h 19:45 | Zdrowy kręgosłup | ZUMBA® 19:30 | Yin Yoga® 1,5h | | | |
| | Adrian Szopa | Ola Rzepka | Sylwia Kaczmarczyk | Ola Rzepka | | | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <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> |
| Zajęcia dla dzieci | | | |