

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 10.03.2025	WTOREK 11.03.2025	ŚRODA 12.03.2025	CZWARTEK 13.03.2025	PIĄTEK 14.03.2025	SOBOTA 15.03.2025	NIEDZIELA 16.03.2025
8:00							
9:00	Full Body Workout 9:30	Express brzuch 9:30					
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny					
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup 10:15			Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny			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 w parach 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	