

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 12.05.2025	WTOREK 13.05.2025	ŚRODA 14.05.2025	CZWARTEK 15.05.2025	PIĄTEK 16.05.2025	SOBOTA 17.05.2025	NIEDZIELA 18.05.2025
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		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	Zumba® 18:45	Zumba® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga – asany stojące® 1,5h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	