

## Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 14.04.2025	WTOREK 15.04.2025	ŚRODA 16.04.2025	CZWARTEK 17.04.2025	PIĄTEK 18.04.2025	SOBOTA 19.04.2025	NIEDZIELA 20.04.2025
8:00							
9:00	Full Body Workout 9:30		Full Body Workout 9:45	BPU			
	Lidia Kościelny		Kaja Rokita	Karolina Zając			
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15		Yoga ® 1,5h 10:30	Zdrowy kręgosłup 9:45	Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny			Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00			Kaja Rokita				
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	Zumba ® 18:30	Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU					
	Ola Pyzalska	Izabela Bałtrukiewicz			Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga – asany skrętne ® 1,5h			
	Adrian Szopa	Izabela Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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>	