

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 14.07.2025	WTOREK 15.07.2025	ŚRODA 16.07.2025	CZWARTEK 17.07.2025	PIĄTEK 18.07.2025	SOBOTA 19.07.2025	NIEDZIELA 20.07.2025
8:00							
9:00							
10:00					Trening funkcjonalny 10:15		
					Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup						
	Ola Pyzalska						
18:00	TBC 17:45				Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska						
19:00	Dance 18:45				Adrian Szopa		
	Ola Pyzalska						
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45			Yoga ® 1,5h			
	Adrian Szopa			Artur Szczepanek			
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	