

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 14.10.2024	WTOREK 15.10.2024	ŚRODA 16.10.2024	CZWARTEK 17.10.2024	PIĄTEK 18.10.2024	SOBOTA 19.10.2024	NIEDZIELA 20.10.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yulia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:30		Pilates				
	Lidia Kościelny		Yulia Tsekhosh				
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15		BPU		Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny		Adrian Szopa		Adrian Szopa		
11:00							
12:00							
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	Trening interwałowy	Zdrowy kręgosłup	Joga 1,5 h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Gosia Burda-Krokosz	Iza Bałtrukiewicz	Adrian Szopa		
19:00	Ritmo Do Brazil® 18:45	BPU	Zdrowy kręgosłup 18:45	ZUMBA® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Michał Rozewski	Sylwia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45	Pilates	ZUMBA® 20:00	Joga 1,5 h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	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			