

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 18.08.2025	WTOREK 19.08.2025	ŚRODA 20.08.2025	CZWARTEK 21.08.2025	PIĄTEK 22.08.2025	SOBOTA 23.08.2025	NIEDZIELA 24.08.2025
8:00							
9:00				BPU 9:15			
				Karolina Zając			
10:00				Zdrowy kręgosłup	Trening funkcjonalny 10:15		
				Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15	Mobility 17:15				
	Ola Pyzalska	Karolina Zając	Karolina Zając				
18:00	TBC 17:45	Stretching	Zgrabne pośladki		Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Karolina Zając	Karolina Zając				
19:00	Dance 18:45				Adrian Szopa		
	Ola Pyzalska						
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45						
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	