

## Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 19.02.2024	WTOREK 20.02.2024	ŚRODA 21.02.2024	CZWARTEK 22.02.2024	PIĄTEK 23.02.2024	SOBOTA 24.02.2024	NIEDZIELA 25.02.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Julia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:30	Express brzuch	Pilates	Zdrowy kręgosłup			
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny	Julia Tsekhosh	Gosia Burda-Krokosz			
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup 9:45			Zdrowy kręgosłup 10:15	Tabata (gr.zaawansowana)	
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny			Adrian Szopa	Michał Rozewski	
11:00			Trening obwodowy			Stretching (gr. zaawansowana)	
			Julia Tsekhosh			Michał Rozewski	
12:00			Fit Ball				
			Julia Tsekhosh				
16:00		Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)					
		Patrycja Jaruszowiec					
17:00	Zdrowy kręgosłup	Power pump		Full Body Workout	ZUMBA Kids® (gr. 4-7 lat)		
	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec		Iza Bałtrukiewicz	Justyna Kukielka		
18:00	TBC 17:45	Tabata (gr.zaawansowana)	Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)	Zdrowy kręgosłup	ZUMBA Kids® 17:45 (gr. 8-12 lat)		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Patrycja Jaruszowiec	Iza Bałtrukiewicz	Justyna Kukielka		
19:00	Ritmo do Brazil® 18:45	BPU	ZUMBA®	ZUMBA® 19:30	Joga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylvia Kaczmarczyk	Sylvia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Joga® 1,5h 19:45	Pilates	ZUMBA® 19:45		Jumping Frog®		
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylvia Kaczmarczyk		Patrycja Jaruszowiec		

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			