

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 2.06.2025	WTOREK 3.06.2025	ŚRODA 4.06.2025	CZWARTEK 5.06.2025	PIĄTEK 6.06.2025	SOBOTA 7.06.2025	NIEDZIELA 8.06.2025
8:00							
9:00			Full Body Workout 9:45				
			Kaja Rokita				
10:00			Yoga ® 1,5h 10:30	BPU 10:30	Trening funkcjonalny 10:15		
				Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00				Zdrowy kręgosłup 11:15			
			Kaja Rokita	Karolina Zając			
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU	ZUMBA ® 18:45				
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylvia Kaczmarczyk		Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga ® 1,5h – asany skrętne			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	