

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 2.12.2024	WTOREK 3.12.2024	ŚRODA 4.12.2024	CZWARTEK 5.12.2024	PIĄTEK 6.12.2024	SOBOTA 7.12.2024	NIEDZIELA 8.12.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup Yuliia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:30 Lidia Kościelny	Express brzuch Lidia Kościelny	Pilates Yuliia Tsekhosh				
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15 Lidia Kościelny	Zdrowy kręgosłup 9:45 Lidia Kościelny			Trening funkcjonalny 10:15 Adrian Szopa		
11:00							
12:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup Ola Pyzalska		Full Body Workout 17:30 Zastępstwo				
18:00	TBC 17:45 Ola Pyzalska	Full Body Workout Zastępstwo		Zgrabne pośladki Zastępstwo	Joga 1,5 h 18:30 Adrian Szopa		
19:00	Dance 18:45 Ola Pyzalska	Zgrabne pośladki Zastępstwo	Mikołajkowa ZUMBA® 1,5 h Sylvia Kaczmarczyk	ZUMBA® 19:15 Sylvia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45 Adrian Szopa			Yin Yoga 1,5 h 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			