Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 21.07.2025	WTOREK 22.07.2025	ŚRODA 23.07.2025	CZWARTEK 24.07.2025	PIĄTEK 25.07.2025	SOBOTA 26.07.2025	NIEDZIELA 27.07.2025
8:00							
9:00				BPU Karolina Zając			
10:00				Zdrowy kręgosłup Karolina Zając	Trening funkcjonalny 10:15 Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup Ola Pyzalska	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15 Karolina Zając	Mobility Karolina Zając				
18:00	TBC 17:45 Ola Pyzalska	Stretching Karolina Zając	Zgrabne pośladki Karolina Zając		Yoga ® 1,5h 18:30 Adrian Szopa		
19:00	Dance 18:45 Ola Pyzalska						
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45 Adrian Szopa			Yoga ® 1,5h Artur Szczepanek			

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające *niska intensywność*	**Taniec i choreografia** *średnia intensywność*	**Wzmacnianie i modelowanie** *średnia intensywność*	**Wydolność i siła** *średnia/duża intensywność*