

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 21.10.2024	WTOREK 22.10.2024	ŚRODA 23.10.2024	CZWARTEK 24.10.2024	PIĄTEK 25.10.2024	SOBOTA 26.10.2024	NIEDZIELA 27.10.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00		Express brzuch	Pilates			ZUMBA®	
		Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh			Sylvia Kaczmarczyk	
10:00		Zdrowy kręgosłup 9:45			Trening funkcjonalny 10:15		
		Lidia Kościelny			Adrian Szopa		
11:00							
12:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	Tabata (gr. zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching	Trening interwałowy	Zdrowy kręgosłup	Joga 1,5 h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Gosia Burda-Krokosz	Iza Bałtrukiewicz	Adrian Szopa		
19:00	Ritmo Do Brazil® 18:45	BPU	Zdrowy kręgosłup 18:45	ZUMBA® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Gosia Burda-Krokosz	Sylvia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45	Pilates	ZUMBA® 20:00				
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylvia Kaczmarczyk				

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			