

## Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 23.12.2024	WTOREK 24.12.2024	ŚRODA 25.12.2024	CZWARTEK 26.12.2024	PIĄTEK 27.12.2024	SOBOTA 28.12.2024	NIEDZIELA 29.12.2024
8:00							
9:00							
10:00					<b>Trening funkcjonalny 10:15</b>		
					<b>Adrian Szopa</b>		
11:00							
16:00							
17:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b>						
	<b>Ola Pyzalska</b>						
18:00	<b>TBC 17:45</b>						
	<b>Ola Pyzalska</b>						
19:00	<b>Dance 18:45</b>						
	<b>Ola Pyzalska</b>						
20:00	<b>Joga ® 1,5h 19:45</b>						
	<b>Adrian Szopa</b>						
<b>Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <i>niska intensywność</i></b>		<b>Taniec i choreografia <i>średnia intensywność</i></b>		<b>Wzmacnianie i modelowanie <i>średnia intensywność</i></b>		<b>Wydolność i siła <i>średnia/duża intensywność</i></b>	