

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 25.11.2024	WTOREK 26.11.2024	ŚRODA 27.11.2024	CZWARTEK 28.11.2024	PIĄTEK 29.11.2024	SOBOTA 30.11.2024	NIEDZIELA 1.12.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00		Express brzuch	Pilates			ZUMBA®	
		Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh			Sylwia 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					
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski					
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zgrabne pośladki	Joga 1,5 h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Zastępstwo	Adrian Szopa		
19:00	Dance 18:45			ZUMBA® 19:15			
	Ola Pyzalska			Sylwia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45		ZUMBA® 19:30	Joga 1,5 h			
	Adrian Szopa		Sylwia Kaczmarczyk	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			