

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 28.10.2024	WTOREK 29.10.2024	ŚRODA 30.10.2024	CZWARTEK 31.10.2024	PIĄTEK 1.11.2024	SOBOTA 2.11.2024	NIEDZIELA 3.11.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00		Express brzuch	Pilates				
		Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh				
10:00		Zdrowy kręgosłup 9:45					
		Lidia Kościelny					
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			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Gosia Burda-Krokosz	Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Ritmo Do Brazil ® 18:45	BPU	Zdrowy kręgosłup 18:45	ZUMBA ® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Gosia Burda-Krokosz	Sylwia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45	Pilates	ZUMBA ® 20:00	Joga 1,5 h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	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			