

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 Lidia Kościelny	Pilates Yuliia Tsekhosh				
10:00		Zdrowy kręgosłup 9:45 Lidia Kościelny					
11:00							
12:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup Ola Pyzalska	Tabata (gr. zaawansowana) 17:15 Michał Rozewski		Full Body Workout Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45 Ola Pyzalska	Stretching Michał Rozewski	Trening interwałowy Gosia Burda-Krokosz	Zdrowy kręgosłup Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Ritmo Do Brazil ® 18:45 Ola Pyzalska	BPU Iza Bałtrukiewicz	Zdrowy kręgosłup 18:45 Gosia Burda-Krokosz	ZUMBA ® 19:15 Sylvia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45 Adrian Szopa	Pilates Iza Bałtrukiewicz	ZUMBA ® 20:00 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			