

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 29.07.2024	WTOREK 30.07.2024	ŚRODA 31.07.2024	CZWARTEK 1.08.2024	PIĄTEK 2.08.2024	SOBOTA 3.08.2024	NIEDZIELA 4.08.2024
8:00							
9:00				Zdrowy kręgosłup Gosia Burda-Krokosz			
10:00					Trening funkcjonalny 10:15 Adrian Szopa	Tabata (gr.zaawansowana) Michał Rozewski	
11:00						Stretching (gr.zaawansowana) Michał Rozewski	
12:00						ZUMBA® Sylvia Kaczmarczyk	
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup Ola Pyzalska		Pilates Ola Rzepka				
18:00	TBC 17:45 Ola Pyzalska	Tabata (gr.zaawansowana) Michał Rozewski	Joga® 1,5h 17:50				
19:00	Ritmo Do Brazil® 18:45 Ola Pyzalska			ZUMBA® 19:15 Sylvia Kaczmarczyk	Joga® 1,5h 18:30 Adrian Szopa		
20:00	Joga® 1,5h 19:45 Adrian Szopa		ZUMBA® 19:30 Sylvia Kaczmarczyk	Yin Yoga® 1,5h 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			