

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 3.03.2025	WTOREK 4.03.2025	ŚRODA 5.03.2025	CZWARTEK 6.03.2025	PIĄTEK 7.03.2025	SOBOTA 8.03.2025	NIEDZIELA 9.03.2025
8:00							
9:00	Full Body Workout 9:30	Express brzuch 9:30	Trening obwodowy			Zumba ®	
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny	Karolina Zając			Sylwia Kaczmarczyk	
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup		Trening funkcjonalny 10:15		
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny	Karolina Zając		Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Karolina Zając			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Karolina Zając			
19:00	Dance 18:45		Zumba ® 18:30	Zumba ® 19:15			
	Ola Pyzalska		Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45			Yoga – asany stojące ® 1,5h			
	Adrian Szopa			Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozcigające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	