

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 | WTOREK 31.12.2024 | ŚRODA 1.01.2025 | CZWARTEK 2.01.2025 | PIĄTEK 3.01.2025 | SOBOTA 4.01.2025 | NIEDZIELA 5.01.2025 |
|---|----------------------------|--|--------------------|--|-------------------------------|--|------------------------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | Zumba® | |
| | | | | | | Sylvia Kaczmarczyk | |
| 10:00 | | | | | Trening funkcjonalny 10:15 | | |
| | | | | | Adrian Szopa | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | Zdrowy kręgosłup | | | | | | |
| | Ola Pyzalska | | | | | | |
| 18:00 | TBC 17:45 | | | | | | |
| | Ola Pyzalska | | | | | | |
| 19:00 | Dance 18:45 | | | Zumba® 19:15 | Joga® 1,5h 18:30 | | |
| | Ola Pyzalska | | | Sylvia Kaczmarczyk | Adrian Szopa | | |
| 20:00 | Joga® 1,5h 19:45 | | | | | | |
| | Adrian Szopa | | | | | | |
| Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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> | |