

## Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 6.01.2025	WTOREK 7.01.2025	ŚRODA 8.01.2025	CZWARTEK 9.01.2025	PIĄTEK 10.01.2025	SOBOTA 11.01.2025	NIEDZIELA 12.01.2025
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00		Express brzuch 9:30	Pilates			Zumba®	
		Lidia Kościelny	Yuliia Tsekhosh			Sylwia Kaczmarczyk	
10:00		Zdrowy kręgosłup 10:15			Trening funkcjonalny 10:15		
		Lidia Kościelny			Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00		TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
		Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
18:00		Stretching		Zdrowy kręgosłup			
		Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
19:00		BPU		Zumba® 19:15	Joga® 1,5h 18:30		
		Iza Bałtrukiewicz	Zumba® 19:30	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00		Pilates		Yin Yoga® 1,5h			
		Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Ola Rzepka			
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>	