

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 9.06.2025	WTOREK 10.06.2025	ŚRODA 11.06.2025	CZWARTEK 12.06.2025	PIĄTEK 13.06.2025	SOBOTA 14.06.2025	NIEDZIELA 15.06.2025
8:00							
9:00			Full Body Workout 9:45				
			Kaja Rokita				
10:00				BPU 10:30	Trening funkcjonalny 10:15		
			Yoga ® 1,5h 10:30	Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00				Zdrowy kręgosłup 11:15			
			Kaja Rokita	Karolina Zając			
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup			Full Body Workout			
	Ola Pyzalska			Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45			Zdrowy kręgosłup	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska			Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU	ZUMBA ® 18:45	ZUMBA ® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylvia Kaczmarczyk	Sylvia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates		Yin Yoga ® 1,5h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	