

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 5.02.2024	WTOREK 6.02.2024	ŚRODA 7.02.2024	CZWARTEK 8.02.2024	PIĄTEK 9.02.2024	SOBOTA 10.02.2024	NIEDZIELA 11.02.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Julia Tsekhosh				
9:00			Pilates	Zdrowy kręgosłup			
			Julia Tsekhosh	Gosia Burda-Krokosz			
10:00					Zdrowy kręgosłup 10:15	Tabata (gr.zaawansowana)	
					Adrian Szopa	Michał Rozewski	
11:00			Trening obwodowy			Stretching (gr. zaawansowana)	
			Julia Tsekhosh			Michał Rozewski	
12:00			Fit Ball			ZUMBA®	
			Julia Tsekhosh			Sylvia Kaczmarczyk	
16:00		Kids Dance (gr. 4-7 lat)			Jumping Frog Kids (gr. +7 lat)		
		Patrycja Jaruszowiec			Patrycja Jaruszowiec		
17:00	Zdrowy kręgosłup	Jumping Frog Kids (gr. +7 lat)	Jumping Frog Kids (gr. +7 lat)	Full Body Workout	Kids Dance (gr. 8-12 lat)		
	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec	Patrycja Jaruszowiec	Lidia Kościelny	Patrycja Jaruszowiec		
18:00	TBC 17:45	Power Pump	Jumping Frog	Zdrowy kręgosłup	Zgrabne pośladki		
	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec	Patrycja Jaruszowiec	Lidia Kościelny	Patrycja Jaruszowiec		
19:00	Ritmo do Brazil® 18:45	Jumping Frog			Joga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Ola Pyzalska			Adrian Szopa		
20:00	Joga® 1,5h 19:45	Express brzuch + stretching		BPU			
	Adrian Szopa	Ola Pyzalska		Patrycja Jaruszowiec			

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <i>niska intensywność</i>	Wzmacnianie i modelowanie <i>średnia intensywność</i>	Wydolność i siła <i>średnia/ duża intensywność</i>	Zajęcia dla dzieci
	Taniec i choreografia <i>średnia intensywność</i>		