

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 22.07.2024 | WTOREK 23.07.2024 | ŚRODA 24.07.2024 | CZWARTEK 25.07.2024 | PIĄTEK 26.07.2024 | SOBOTA 27.07.2024 | NIEDZIELA 28.07.2024 |
|-------|----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | Zdrowy kręgosłup Gosia Burda-Krokosz | | | |
| 10:00 | | | | | Trening funkcjonalny 10:15 Adrian Szopa | Tabata (gr.zaawansowana) Michał Rozewski | |
| 11:00 | | | | | | Stretching (gr.zaawansowana) Michał Rozewski | |
| 12:00 | | | | | | ZUMBA® Sylvia Kaczmarczyk | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | Zdrowy kręgosłup Ola Pyzalska | | | | | | |
| 18:00 | TBC 17:45 Ola Pyzalska | Tabata (gr.zaawansowana) Michał Rozewski | | | | | |
| 19:00 | Ritmo Do Brazil® 18:45 Ola Pyzalska | | | ZUMBA® 19:15 Sylvia Kaczmarczyk | Joga® 1,5h 18:30 Adrian Szopa | | |
| 20:00 | Joga® 1,5h 19:45 Adrian Szopa | | ZUMBA® 19:30 Sylvia Kaczmarczyk | Joga® 1,5h Ola Rzepka | | | |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <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> |
| Zajęcia dla dzieci | | | |