

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 8.07.2024	WTOREK 9.07.2024	ŚRODA 10.07.2024	CZWARTEK 11.07.2024	PIĄTEK 12.07.2024	SOBOTA 13.07.2024	NIEDZIELA 14.07.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yuliia Tsekhosh				
9:00			Pilates				
			Yuliia Tsekhosh				
10:00					Trening funkcjonalny 10:15	Tabata (gr.zaawansowana)	
					Adrian Szopa	Michał Rozewski	
11:00			Trening obwodowy			Stretching (gr. zaawansowana)	
			Yuliia Tsekhosh			Michał Rozewski	
12:00			Fit Ball				
			Yuliia Tsekhosh				
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup		Pilates				
	Ola Pyzalska		Ola Rzepka				
18:00	TBC 17:45	Tabata (gr.zaawansowana)	Joga ® 1,5h				
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski					
19:00	Ritmo Do Brazil ® 18:45			ZUMBA ® 19:15	Joga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska		Ola Rzepka	Sylvia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Joga ® 1,5h 19:45	Zdrowy kręgosłup	ZUMBA ® 19:30	Joga ® 1,5h			
	Adrian Szopa	Ola Rzepka	Sylvia Kaczmarczyk	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			