

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 27.04.2026	WTOREK 28.04.2026	ŚRODA 29.04.2026	CZWARTEK 30.04.2026	PIĄTEK 01.05.2026	SOBOTA 02.05.2026	NIEDZIELA 03.05.2026
8:00							
9:00			BPU 9:30	Full Body Workout 9:15			
			Karolina Zając	Kaja Rokita			
10:00			Zdrowy kręgosłup 10:15	Yoga @ 1,5h 10:00			
			Karolina Zając	Kaja Rokita			
11:00							
16:00				Full Body Workout 16.55			
				Iza Bałtrukiewicz			
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Zdrowy kręgosłup 17.45			
	Ola Pyzalska	Karolina Zając		Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching					
	Ola Pyzalska	Karolina Zając					
19:00	Dance 18:45	BPU					
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz					
20:00	Yoga @ 1,5h 19:45	Pilates 19:45		Yoga @ 1,5h 19.45			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz		Artur Szczepanek			
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>	

