

# Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

|                                                                | PONIEDZIAŁEK<br>02.03.2026 | WTOREK<br>03.03.2026                                 | ŚRODA<br>04.03.2026       | CZWARTEK<br>05.03.2026                                   | PIĄTEK<br>06.03.2026         | SOBOTA<br>07.03.2026                                 | NIEDZIELA<br>08.03.2026 |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| 8:00                                                           |                            |                                                      |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
| 9:00                                                           |                            |                                                      | BPU<br>9:30               | Full Body Workout<br>9:15                                | Trening Funkcjonalny<br>9:30 |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      | Karolina Zając            | Kaja Rokita                                              | Adrian Szopa                 |                                                      |                         |
| 10:00                                                          |                            |                                                      | Zdrowy kręgosłup<br>10:15 | Yoga ® 1,5h<br>10:00                                     | Stretching<br>10:15          |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      | Karolina Zając            | Kaja Rokita                                              | Adrian Szopa                 |                                                      |                         |
| 11:00                                                          |                            |                                                      |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
| 16:00                                                          |                            |                                                      |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
| 17:00                                                          | Zdrowy kręgosłup           | TABATA<br>(gr.zaawansowana)<br>17:15                 |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
|                                                                | Ola Pyzalska               | Karolina Zając                                       |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
| 18:00                                                          | TBC<br>17:45               | Stretching                                           |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
|                                                                | Ola Pyzalska               | Karolina Zając                                       |                           |                                                          | Yoga ® 1,5h<br>18:30         |                                                      |                         |
| 19:00                                                          | Dance<br>18:45             |                                                      |                           |                                                          |                              |                                                      |                         |
|                                                                | Ola Pyzalska               |                                                      |                           |                                                          | Adrian Szopa                 |                                                      |                         |
| 20:00                                                          | Yoga ® 1,5h<br>19:45       |                                                      |                           | Yoga ® 1,5h<br>19:45                                     |                              |                                                      |                         |
|                                                                | Adrian Szopa               |                                                      |                           | Artur Szczepanek                                         |                              |                                                      |                         |
| Zajęcia prozdrowotne/rozciągające<br><i>niska intensywność</i> |                            | Taniec i choreografia<br><i>średnia intensywność</i> |                           | Wzmacnianie i modelowanie<br><i>średnia intensywność</i> |                              | Wydolność i siła<br><i>średnia/duża intensywność</i> |                         |

