

## Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 04.05.2026	WTOREK 05.05.2026	ŚRODA 06.05.2026	CZWARTEK 07.05.2026	PIĄTEK 08.05.2026	SOBOTA 09.05.2026	NIEDZIELA 10.05.2026
8:00							
9:00			<b>BPU 9:30</b>	<b>Full Body Workout 9:45</b>	<b>Trening Funkcjonalny 9:30</b>		
			<b>Karolina Zajęc</b>	<b>Kaja Rokita</b>	<b>Adrian Szopa</b>		
10:00			<b>Zdrowy kręgosłup 10:15</b>	<b>Yoga ® 1,5h 10:30</b>	<b>Stretching 10:15</b>		
			<b>Karolina Zajęc</b>	<b>Kaja Rokita</b>	<b>Adrian Szopa</b>		
11:00							
16:00							
17:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b>	<b>TABATA (gr.zaawansowana) 17:15</b>					
	<b>Ola Pyzalska</b>	<b>Karolina Zajęc</b>					
18:00	<b>TBC 17:45</b>	<b>Stretching</b>		<b>Full Body Workout 18.45</b>	<b>Yoga ® 1,5h 18:30</b>		
	<b>Ola Pyzalska</b>	<b>Karolina Zajęc</b>		<b>Iza Bałtrukiewicz</b>			
19:00	<b>Dance 18:45</b>	<b>BPU</b>			<b>Adrian Szopa</b>		
	<b>Ola Pyzalska</b>	<b>Iza Bałtrukiewicz</b>					
20:00	<b>Yoga ® 1,5h 19:45</b>	<b>Pilates 19:45</b>		<b>Yoga ® 1,5h 19.45</b>			
	<b>Adrian Szopa</b>	<b>Iza Bałtrukiewicz</b>		<b>Artur Szczepanek</b>			
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>	

