

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 09.03.2026	WTOREK 10.03.2026	ŚRODA 11.03.2026	CZWARTEK 12.03.2026	PIĄTEK 13.03.2026	SOBOTA 14.03.2026	NIEDZIELA 15.03.2026
8:00							
9:00			BPU 9:30		Trening Funkcjonalny 9:30		
			Karolina Zając		Adrian Szopa		
10:00			Zdrowy kręgosłup 10:15		Stretching 10:15		
			Karolina Zając		Adrian Szopa		
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			Yoga ® 1,5h 18:30		
19:00	Dance 18:45	BPU					
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz			Adrian Szopa		
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>	

