

## Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 15.06.2026	WTOREK 16.06.2026	ŚRODA 17.06.2026	CZWARTEK 18.06.2026	PIĄTEK 19.06.2026	SOBOTA 20.06.2026	NIEDZIELA 21.06.2026
8:00							
9:00				Full Body Workout 9:15	Trening Funkcjonalny 9:30		
				Kaja	Adrian		
10:00				Yoga @ 1,5h 10:00	Stretching 10:15		
				Kaja	Adrian		
11:00							
16:00				Full Body Workout 16.55			
				Iza			
17:00	Zdrowy kręgosłup			Zdrowy kręgosłup 17.45			
	Ola			Iza			
18:00	TBC 17:45		Lower Body Workout	Tabata 18.45			
	Ola		Blanka	Blanka	Yoga @ 1,5h 18:30		
19:00	Dance 18:45	BPU	Upper Body Workout + ABS 18.45				
	Ola	Iza	Blanka		Adrian		
20:00	Yoga @ 1,5h 19:45	Pilates 19:45		Yoga @ 1,5h 19.45			
	Adrian	Iza		Artur			
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>	