

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
8:00							
9:00				Yoga ® 1,5h 9.30	Trening Funkcjonalny 9:30		
				Artur	Adrian		
10:00					Stretching 10:15		
					Adrian		
11:00							
16:00				Zdrowy kręgosłup			
				Iza			
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:00	Lower body 17:15	Full Body 16:45			
	Ola	Karolina	Blanka	Iza			
18:00	TBC 17:45	Stretching 17:45	Upper body 18:00				
	Ola	Karolina	Blanka		Yoga ® 1,5h 18:30		
19:00	Dance 18:45	BPU 18:45		Tabata 18:45			
	Ola	Karolina		Blanka	Adrian		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates 19:30					
	Adrian	Iza					
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>	

