

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 30.03.2026	WTOREK 31.03.2026	ŚRODA 01.04.2026	CZWARTEK 02.04.2026	PIĄTEK 03.04.2026	SOBOTA 04.04.2026	NIEDZIELA 05.04.2026
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							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15					
	Ola Pyzalska	Karolina Zając					
18:00	TBC 17:45	Stretching			Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Karolina Zając					
19:00	Dance 18:45	BPU			Adrian Szopa		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz					
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>	

