

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 11.11.2024	WTOREK 12.11.2024	ŚRODA 13.11.2024	CZWARTEK 14.11.2024	PIĄTEK 15.11.2024	SOBOTA 16.11.2024	NIEDZIELA 17.11.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup Yuliia Tsekhosh				
9:00			Pilates Yuliia Tsekhosh			ZUMBA® Sylvia Kaczmarczyk	
10:00					Trening funkcjonalny 10:15 Adrian Szopa		
11:00							
12:00							
16:00							
17:00		Tabata (gr. zaawansowana) 17:15 Michał Rozewski		Full Body Workout Iza Bałtrukiewicz			
18:00		Stretching Michał Rozewski		Zdrowy kręgosłup Iza Bałtrukiewicz	Joga 1,5 h 18:30 Adrian Szopa		
19:00		BPU Iza Bałtrukiewicz		ZUMBA® 19:15 Sylvia Kaczmarczyk			
20:00		Pilates Iza Bałtrukiewicz	ZUMBA® 19:30 Sylvia Kaczmarczyk	Joga 1,5 h Ola Rzepka			

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>
Zajęcia dla dzieci			