

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 18.11.2024	WTOREK 19.11.2024	ŚRODA 20.11.2024	CZWARTEK 21.11.2024	PIĄTEK 22.11.2024	SOBOTA 23.11.2024	NIEDZIELA 24.11.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yulia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:30	Express brzuch	Pilates			ZUMBA®	
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny	Yulia Tsekhosh			Sylvia Kaczmarczyk	
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup					
	Lidia Kościelny	Lidia Kościelny					
11:00							
12:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	Tabata (gr. zaawansowana) 17:15					
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski					
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zgrabne pośladki			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		zastępstwo			
19:00	Dance 18:45	BPU		ZUMBA® 19:15			
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz		Sylvia Kaczmarczyk			
20:00	Joga 1,5 h 19:45	Pilates	ZUMBA® 19:30	Joga 1,5 h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylvia Kaczmarczyk	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			