

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 7.04.2025	WTOREK 8.04.2025	ŚRODA 9.04.2025	CZWARTEK 10.04.2025	PIĄTEK 11.04.2025	SOBOTA 12.04.2025	NIEDZIELA 13.04.2025
8:00							
9:00			Full Body Workout 9:45	BPU		Zumba®	
			Kaja Rokita	Karolina Zając		Sylwia Kaczmarczyk	
10:00			Yoga® 1,5h 10:30	Zdrowy kręgosłup 9:45	Trening funkcjonalny 10:15		
				Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00			Kaja Rokita				
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15		Full Body Workout			
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45	Stretching		Zdrowy kręgosłup	Yoga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski		Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU		Zumba® 19:15			
	Ola Pyzalska	Izabela Bałtrukiewicz		Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga w parach® 1,5h			
	Adrian Szopa	Izabela Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	