

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 29.04.2024	WTOREK 30.04.2024	ŚRODA 1.05.2024	CZWARTEK 2.05.2024	PIĄTEK 3.05.2024	SOBOTA 4.05.2024	NIEDZIELA 5.05.2024
8:00							
9:00		<b>Express brzuch</b> Lidia Kościelny					
10:00		<b>Zdrowy kręgosłup 9:45</b> Lidia Kościelny				<b>Tabata (gr.zaawansowana)</b> Michał Rozewski	
11:00						<b>Stretching (gr.zaawansowana)</b> Michał Rozewski	
12:00							
16:00		<b>Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)</b> Patrycja Jaruszowiec					
17:00	<b>Zdrowy kręgosłup</b> Ola Pyzalska	<b>Power pump</b> Patrycja Jaruszowiec		<b>Full Body Workout</b> Iza Bałtrukiewicz			
18:00	<b>TBC 17:45</b> Ola Pyzalska	<b>Tabata (gr.zaawansowana)</b> Michał Rozewski		<b>Zdrowy kręgosłup</b> Iza Bałtrukiewicz			
19:00	<b>Ritmo Do Brazil® 18:45</b> Ola Pyzalska	<b>BPU</b> Iza Bałtrukiewicz					
20:00	<b>Joga® 1,5h 19:45</b> Adrian Szopa	<b>Pilates</b> Iza Bałtrukiewicz					

<b>Zajęcia prozdrowotne/rozciągające</b> <i>niska intensywność</i>	<b>Taniec i choreografia</b> <i>średnia intensywność</i>	<b>Wzmacnianie i modelowanie</b> <i>średnia intensywność</i>	<b>Wydolność i siła</b> <i>średnia/ duża intensywność</i>
<b>Zajęcia dla dzieci</b>			