

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	WTOREK 23.04.2024	ŚRODA 24.04.2024	CZWARTEK 25.04.2024	PIĄTEK 26.04.2024	SOBOTA 27.04.2024	NIEDZIELA 28.04.2024
8:00							
9:00		Express brzuch		Zdrowy kręgosłup			
		Lidia Kościelny		Gosia Burda-Krokosz			
10:00		Zdrowy kręgosłup 9:45			Trening funkcjonalny 10:15	Tabata (gr.zaawansowana)	
		Lidia Kościelny			Adrian Szopa	Michał Rozewski	
11:00						Stretching (gr.zaawansowana)	
						Michał Rozewski	
12:00						ZUMBA®	
						Sylwia Kaczmarczyk	
16:00		Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)					
		Patrycja Jaruszowiec					
17:00	Zdrowy kręgosłup	Power pump		Full Body Workout	ZUMBA Kids® (gr. 4-7 lat)		
	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec		Iza Bałtrukiewicz	Justyna Kukielka		
18:00	TBC 17:45	Tabata (gr.zaawansowana)	Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)	Zdrowy kręgosłup	ZUMBA Kids® 17:45 (gr. 8-12 lat)		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Patrycja Jaruszowiec	Iza Bałtrukiewicz	Justyna Kukielka		
19:00	Ritmo Do Brazil® 18:45	BPU	ZUMBA®	ZUMBA® 19:15	Joga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Joga® 1,5h 19:45	Pilates	ZUMBA® 19:45	Joga® 1,5h	Jumping Frog®		
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Ola Rzepka	Patrycja Jaruszowiec		

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			