

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 29.06.2026	WTOREK 30.06.2026	ŚRODA 01.07.2026	CZWARTEK 02.07.2026	PIĄTEK 03.06.2026	SOBOTA 04.07.2026	NIEDZIELA 05.07.2026
8:00							
9:00			BPU 9:30		Trening Funkcjonalny 9:30		
			Karolina		Adrian		
10:00			Zdrowy kręgosłup 10:15		Stretching 10:15		
			Karolina		Adrian		
11:00							
16:00				Zdrowy kręgosłup 16.15			
				Blanka			
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15	Lower Body Workout 17.30	Tabata			
	Ola	Karolina	Blanka	Blanka			
18:00	TBC 17:45	Stretching	Upper Body Workout + ABS 18.15		Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola	Karolina	Blanka				
19:00	Dance 18:45				Adrian		
	Ola						
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45			Yoga ® 1,5h 19.45			
	Adrian			Artur			
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>	

