

# Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

|                                                                | PONIEDZIAŁEK<br>16.06.2025 | WTOREK<br>17.06.2025                                 | ŚRODA<br>18.06.2025       | CZWARTEK<br>19.06.2025                                   | PIĄTEK<br>20.06.2025          | SOBOTA<br>21.06.2025                                 | NIEDZIELA<br>22.06.2025 |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| 8:00                                                           |                            |                                                      |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
| 9:00                                                           |                            |                                                      | Full Body Workout<br>9:45 |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      | Kaja Rokita               |                                                          |                               |                                                      |                         |
| 10:00                                                          |                            |                                                      |                           |                                                          | Trening funkcjonalny<br>10:15 |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      | Yoga ® 1,5h<br>10:30      |                                                          | Adrian Szopa                  |                                                      |                         |
| 11:00                                                          |                            |                                                      |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      | Kaja Rokita               |                                                          |                               |                                                      |                         |
| 16:00                                                          |                            |                                                      |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                |                            |                                                      |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
| 17:00                                                          | Zdrowy kręgosłup           | TABATA<br>(gr.zaawansowana)<br>17:15                 |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                | Ola Pyzalska               | Karolina Zając                                       |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
| 18:00                                                          | TBC<br>17:45               | Stretching                                           |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                | Ola Pyzalska               | Karolina Zając                                       |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
| 19:00                                                          | Dance<br>18:45             | BPU                                                  | ZUMBA ®<br>18:45          |                                                          | Yoga ® 1,5h<br>18:30          |                                                      |                         |
|                                                                | Ola Pyzalska               | Iza Bałtrukiewicz                                    | Sylvia Kaczmarczyk        |                                                          | Adrian Szopa                  |                                                      |                         |
| 20:00                                                          | Yoga ® 1,5h<br>19:45       | Pilates                                              |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
|                                                                | Adrian Szopa               | Iza Bałtrukiewicz                                    |                           |                                                          |                               |                                                      |                         |
| Zajęcia prozdrowotne/rozciągające<br><i>niska intensywność</i> |                            | Taniec i choreografia<br><i>średnia intensywność</i> |                           | Wzmacnianie i modelowanie<br><i>średnia intensywność</i> |                               | Wydolność i siła<br><i>średnia/duża intensywność</i> |                         |