

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

| | PONIEDZIAŁEK 21.04.2025 | WTOREK 22.04.2025 | ŚRODA 23.04.2025 | CZWARTEK 24.04.2025 | PIĄTEK 25.04.2025 | SOBOTA 26.04.2025 | NIEDZIELA 27.04.2025 |
|---|----------------------------|--|---------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------|
| 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 | | TABATA (gr.zaawansowana) 17:15 | | Full Body Workout | | | |
| | | Michał Rozewski | | Iza Bałtrukiewicz | | | |
| 18:00 | | Stretching | | Zdrowy kręgosłup | Yoga® 1,5h 18:30 | | |
| | | Michał Rozewski | | Iza Bałtrukiewicz | | | |
| 19:00 | | BPU | Zumba® 18:45 | Zumba® 19:15 | | | |
| | | Izabela Bałtrukiewicz | Sylwia Kaczmarczyk | Sylwia Kaczmarczyk | Adrian Szopa | | |
| 20:00 | | Pilates | | Yoga – asany skrętne® 1,5h | | | |
| | | Izabela Bałtrukiewicz | | Ola Rzepka | | | |
| Zajęcia prozdrowotne/rozcigające <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> | |