

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 23.06.2025	WTOREK 24.06.2025	ŚRODA 25.06.2025	CZWARTEK 26.06.2025	PIĄTEK 27.06.2025	SOBOTA 28.06.2025	NIEDZIELA 29.06.2025
8:00							
9:00			Full Body Workout 9:45				
			Kaja Rokita				
10:00					Trening funkcjonalny 10:15		
			Yoga ® 1,5h 10:30		Adrian Szopa		
11:00							
			Kaja Rokita				
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup			Full Body Workout			
	Ola Pyzalska			Iza Bałtrukiewicz			
18:00	TBC 17:45			Zdrowy kręgosłup			
	Ola Pyzalska			Iza Bałtrukiewicz			
19:00	Dance 18:45	BPU		ZUMBA ® 19:15	Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz		Sylvia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45	Pilates		Yoga ® - asany stojące 1,5h			
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz		Ola Rzepka			
Zajęcia prozdrowotne/rozciągające niska intensywność		Taniec i choreografia średnia intensywność		Wzmacnianie i modelowanie średnia intensywność		Wydolność i siła średnia/duża intensywność	