

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 28.07.2025	WTOREK 29.07.2025	ŚRODA 30.07.2025	CZWARTEK 31.07.2025	PIĄTEK 1.08.2025	SOBOTA 2.08.2025	NIEDZIELA 3.08.2025
8:00							
9:00				BPU			
				Karolina Zając			
10:00				Zdrowy kręgosłup	Trening funkcjonalny 10:15		
				Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15	Mobility				
	Ola Pyzalska	Karolina Zając	Karolina Zając				
18:00	TBC 17:45	Stretching	Zgrabne pośladki				
	Ola Pyzalska	Karolina Zając	Karolina Zając				
19:00	Dance 18:45						
	Ola Pyzalska				Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45			Yoga ® 1,5h			
	Adrian Szopa			Artur Szczepanek			
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>	