

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 30.06.2025	WTOREK 1.07.2025	ŚRODA 2.07.2025	CZWARTEK 3.07.2025	PIĄTEK 4.07.2025	SOBOTA 5.07.2025	NIEDZIELA 6.07.2025
8:00							
9:00				BPU			
				Karolina Zając			
10:00				Zdrowy kręgosłup 9:45	Trening funkcjonalny 10:15		
				Karolina Zając	Adrian Szopa		
11:00							
16:00							
17:00	Zdrowy kręgosłup	TABATA (gr.zaawansowana) 17:15					
	Ola Pyzalska	Karolina Zając					
18:00	TBC 17:45	Stretching					
	Ola Pyzalska	Karolina Zając					
19:00	Dance 18:45				Yoga ® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska				Adrian Szopa		
20:00	Yoga ® 1,5h 19:45						
	Adrian Szopa						
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>	