

Klimontowskie Centrum Aktywności Rodzinnej – sala fitness

	PONIEDZIAŁEK 8.04.2024	WTOREK 9.04.2024	ŚRODA 10.04.2024	CZWARTEK 11.04.2024	PIĄTEK 12.04.2024	SOBOTA 13.04.2024	NIEDZIELA 14.04.2024
8:00			Zdrowy kręgosłup				
			Yulia Tsekhosh				
9:00	Full Body Workout 9:30	Express brzuch	Pilates	Zdrowy kręgosłup			
	Lidia Kościelny	Iza Bałtrukiewicz	Yulia Tsekhosh	Gosia Burda-Krokosz			
10:00	Zdrowy kręgosłup 10:15	Zdrowy kręgosłup 9:45			Zdrowy kręgosłup 10:15	Tabata (gr.zaawansowana)	
	Lidia Kościelny	Iza Bałtrukiewicz			Adrian Szopa	Michał Rozewski	
11:00			Trening obwodowy			Stretching (gr.zaawansowana)	
			Yulia Tsekhosh			Michał Rozewski	
12:00			Fit Ball			ZUMBA®	
			Yulia Tsekhosh			Sylwia Kaczmarczyk	
16:00		Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)					
		Patrycja Jaruszowiec					
17:00	Zdrowy kręgosłup	Power pump		Full Body Workout	ZUMBA Kids® (gr. 4-7 lat)		
	Ola Pyzalska	Patrycja Jaruszowiec		Gosia Burda-Krokosz	Justyna Kukielka		
18:00	TBC 17:45	Tabata (gr.zaawansowana)	Jumping Frog® Kids (gr. +7 lat)	Zdrowy kręgosłup	ZUMBA Kids® 17:45 (gr. 8-12 lat)		
	Ola Pyzalska	Michał Rozewski	Patrycja Jaruszowiec	Gosia Burda-Krokosz	Justyna Kukielka		
19:00	Ritmo Do Brazil® 18:45	BPU	ZUMBA®	ZUMBA® 19:15	Joga® 1,5h 18:30		
	Ola Pyzalska	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk	Sylwia Kaczmarczyk	Adrian Szopa		
20:00	Joga® 1,5h 19:45	Pilates	ZUMBA® 19:45		Jumping Frog®		
	Adrian Szopa	Iza Bałtrukiewicz	Sylwia Kaczmarczyk		Patrycja Jaruszowiec		

Zajęcia prozdrowotne/rozciągające <small>niska intensywność</small>	Taniec i choreografia <small>średnia intensywność</small>	Wzmacnianie i modelowanie <small>średnia intensywność</small>	Wydolność i siła <small>średnia/ duża intensywność</small>
Zajęcia dla dzieci			