

## GRAFIK ZAJĘĆ - NEPTUN GYM FITNESS

GODZINY	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
06:15	STREFA FITNESS	TRENING OBWODOWY Wojtek		TRENING OBWODOWY Wojtek		
09:00		CELLULIT STOP Magda				
10:00		POŚLADKI + BRZUCH Magda			ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwek	
11:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwek				
17:00		FULL BODY WORKOUT (od 26.06) Grześ	BRZUCH UDA POŚLADKI Kasia	PUMP Adam	FULL BODY WORKOUT (od 26.06) Grześ	PUMP Adam
18:00		SUPER FIGURA Oktawia	PILATES Maja	SUPER FIGURA Oktawia	BODY SCULPT Oktawia	STRETCH + RELAX Adam
19:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwek	TBC Oktawia	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwek	TRENING OBWODOWY Wojtek	PŁASKI BRZUCH Kasia
20:00		TRENING OBWODOWY Wojtek	ZUMBA Kamil	TRENING OBWODOWY Wojtek	PILATES Maja	

Grafik obowiązuje od 08.06.2020.

**Zajęcia trwają maksymalnie 45 minut.**

zajęcia prozdrowotne, wzmacniające, relaksujące
zajęcia rzeźbiące, modelujące sylwetkę
zajęcia intensywne, spalające tkankę tłuszczową
zajęcia z choreografią