

GRAFIK ZAJĘĆ - NEPTUN GYM FITNESS

GODZINY	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
06:15	STREFA FITNESS	TRENING OBWODOWY Wojtek		TRENING OBWODOWY Wojtek		TRENING OBWODOWY Wojtek
09:00		MOCNE RAMIONA + PŁASKI BRZUCH Magda				
10:00		ZGRABNE POŚLADKI + SMUKŁE UDA Magda			ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwek	
11:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwek				
16:00		ZAJĘCIA KOREKCYJNE Darek				
17:00		FULL BODY WORKOUT Grześ	BRZUCH UDA POŚLADKI Kasia	PUMP Adam	FULL BODY WORKOUT 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	MOBILITY + STRETCH Grześ	TRENING OBWODOWY Wojtek	PILATES + STRETCH Maja	

Zajęcia trwają maksymalnie 45 minut.

Grafik obowiązuje od 01.10.2020.

zajęcia prozdrowotne, wzmacniające, relaksujące
zajęcia rzeźbiące, modelujące sylwetkę
zajęcia intensywne, spalające tkankę tłuszczową
zajęcia dla dzieci

