

NEPTUN GYM FITNESS

GRAFIK ZAJĘĆ - NEPTUN GYM FITNESS

GODZINY	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
10:00	STREFA FITNESS	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester			ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester	
17:00		ZAJĘCIA KOREKCYJNE Dariusz		PUMP Adam	FIT KIDS Kasia	PUMP Adam
18:00		SUPER FIGURA Oktawia	PERFECT BODY Kasia	STEP & SHAPE Oktawia	SUPER FIGURA Oktawia	STRETCH + RELAX Adam
19:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester	MOBILITY + STRETCH Grześ	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester	MOBILITY + STRETCH Wiktoria	
20:00		TRENING OBWODOWY Grześ	BRZUCH UDA POŚLADKI Kasia	TRENING OBWODOWY Grześ	PŁASKI BRZUCH + SPALANIE Kasia	

GODZINY	SALA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
18:00	STREFA SPINNING	SPINNING Robert			SPINNING Adam	

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

Grafik obowiązuje od 8 listopada.