

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				PUMP Adam		PUMP Adam
18:00		SUPER FIGURA Oktawia	SMUKŁA SYLWETKA Maja	SUPER FIGURA Oktawia	PILATES + STRETCH Maja	STRETCH + RELAX Adam
19:00		ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester	MOBILITY + STRETCH Grześ	ZDROWY KRĘGOSŁUP Sylwester		
20:00		FULL BODY WORKOUT Grześ	BRZUCH UDA POŚLADKI Kasia K.	FULL BODY WORKOUT Grześ	PŁASKI BRZUCH Kasia K.	

Zajęcia trwają maksymalnie 45 minut.

Grafik obowiązuje od 31.05.2021 r.

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