

tel.: **22 719 53 14**

tel. kom.: 508808637
recepcja@m3fitness.pl

Zajęć Fitness

w

Klubie M3 Fitness

ul. Sportowa 3

· Bez żadnych ZAPISÓW !

<http://www.m3fitness.pl>

**Zajęcia przeniesione do Nowego Klubu : Otwock ul. Sportowa 3
(pod Klubem Perła)**

<http://www.m3fitness.pl>

Grafik zajęć z fitness

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
08:00 - 09:00	Total Body Condition (Edyta)	Body Shape Outdoor (Żaneta)	Brzuch Uda Pośladki (Żaneta)	Body Shape (Żaneta)	Interwał / brzuch (Żaneta)	
9:00 - 10:00						Total Body Condition + BUP (Magda)
10:00 - 11:00						Body Shape (Edyta)
11:00 - 12:00						
12:00 - 13:00						TABATOMANIA (Ania)
13:00-14:00						Stretching (Żaneta)
16:00 - 17:00	BUP dla początkujących (Żaneta)	16:30 -17:30 TANIEC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY		16:30-17:30 TANIEC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	BUP dla początkujących (Żaneta)	
17:00 - 18:00	FIT CIAŻA (Agnieszka)		BUP dla początkujących (Żaneta)		FIT CIAŻA (Agnieszka)	
18:00 - 19:00	BUP dla średnio-zaawansowanych (Żaneta)	Taniec Brzucha (Monika W.)	ZUMBA (Michał)	Fat Burning (Agnieszka)	BUP dla średnio-zaawansowanych (Żaneta)	
19:00 - 20:00	Tabata (Monika)	Total Body Condition (Edyta)	Trening interwałowy (Magda)	Body Shape (Edyta)	STEP /FIT BALL (Monika)	
20:00 - 21:00	Cardio/płaski brzuch (Żaneta)	Pilates (Bartek)	Cardio/nogi, pośladki (Żaneta)	Pilates (Bartek)	Zdrowy Kręgosłup (Żaneta)	
21:00 - 22:00	SALSATION (Michał)	Pumping - zajęcia fitness ze sztangą (Asia)	TABATOMANIA (Ania)	Pumping - zajęcia fitness ze sztangą (Asia)	Body Shape (Agnieszka)	

Nie aktualne !!!!

Zajęcia w MDK Otwock ul. Poniatowskiego 10 od poniedziałku do niedzieli

STEP

(zajęcia na

platformie)

MONIKA

TBC + BUP

(ćwiczenia

wzmacniające)

EDYTA

TRENING

INTERWAŁOWY

M

AGDA

BODY SHAPE

(rzeźba ciała)

EDYTA

BODY BAL + PILATESS

MONIKA

UWAGA!!!

Nie tracicie zajęć!

W ciągu miesiąca możecie wykorzystać swój karnet na dowolnych zajęciach w:

- KLUBIE M & 3 w Otwocku ul. Sportowa 3 (pod Klubem Perła)
- MDK w Otwocku
- Centrum Kultury w Karczewie,
- Szkoła Podstawowa w Starej Wsi,
- Zespół Szkół Gimnazjalnych w Gliniance.

**Karnet nie obliuguje godzin ani dni.
Wybór należy do Ciebie!!!**

<http://www.m3fitness.pl>

W zdrowym ciele zdrowy duch !!!

To u Nas w nowo wyremontowanym budynku w Otwocku, proponujemy Państwu korzystanie z różnorodnych form zajęć, Siłownia - Fitness

Nasza oferta obejmuje treningi:

- modelujące sylwetkę,

- ujędrniające ciało,
- poprawiające rzeźbę mięśni,
- zajęcia przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej,
- zajęcia zwiększające wydolność organizmu,
- ćwiczenia poprawiające kondycję, koordynację i sprawność całego ciała,
- zredukujesz stres,

Zapraszamy na zajęcia:

- ANTYCELLULITE,
- BUP
- BODY SHAPE
- FAT-BURNING ,
- FITBALL,
- PILATES,
- SLIMNASTIK
- STEP,
- STRETCHING,
- TBC ,