

Zajęcia dla każdego !!!

tel.: 22 719 53 14

tel. kom.: 508808637

recepcja@m3fitness.pl

Grafik zajęć od 15.07.2015rw Klubie M3-Fitness
ul. Sportowa 3orazPMDK Otwock ul Poniatowskiego 10

ZAJĘCIA W TKKF CAŁKOWICIE PRZENIESIONE

Grafik zajęć 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)	

Złoty Węgiel, Centrum Kultury i Sportu, ul. Fabryczna 6
 Zalecia w Szkole Podstawowej w Starej Wsi
 START 21.09.2015r

godz PONIEDZIAEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIATEK SOBOTA

19.00 - 20.00

TBC/BUP

TBC/BUP

Zajęcia w Gimnazjum im. Jana Pawła II ☐☐ Glinianka ul. Napoleńska 1

ODWOŁANE :-)

godz

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

19.30 - 20.30

TBC/BUP

TBC/BUP

Zajęcia w Otwocku Małym w Domu Kultury przy Straży Pożarnej

START OD 21.09.2015r

godz	PONIEDZIAEK	WTOREK	ŚRODA
CZWARTEK	PIĄTEK		
17.45 - 18.45			

JĘDRNY BIUST/

AKCJA BIKINI | **Z**

GIMNASTYKA

(wyszczuplająco -

modelująca)

Zajęcia na świetlicy w Piotrkowicach

START OD 22.09.2015r

godz	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
------	--------------	--------	-------

19.00 - 20.00
TBC/BUP

--

TBC/BUP

UWAGA!!!

Nie tracicie zajęć!

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

- Klub Fitness M & 3 w Otwocku ul. Sportowa 3 (pod Klubem Perła)
- MDK w Otwocku
- Centrum Kultury w Karczewie,
- Szkoła Podstawowa w Starej Wsi
- Otwock Mały w Domu Kultury przy Straży Pożarnej
- Piotrkowice w Dom Kultury Wiejskiej

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

W zdrowym ciele zdrowy duch !!!

To u Nas w nowo wyremontowanej sali (z lustrami) w TKKF " APOLLO " w Otwocku, proponujemy Państwu korzystanie z różnorodnych form zajęć, tanecznych i aerobowych.

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:

- TAI - CHI,
- ZUMBA
- STEP,
- TBC
- BUP
- BODY SHAPE
- FAT-BURNING ,
- FITBALL,
- PILATES,
- ZDROWY KRĘGOSŁUP
- STRETCHING,
- ANTYCELLULITE,

Call Send SMS Call from mobile Add to Skype You'll need Skype CreditFree via Skype