

**GRAFIK FITNESS,
M-3 FITNESS ; ul. Sportowa 3 Otwock**

<http://www.m3fitness.pl>

M3FITNESS

05-400 OTWOCK, UL. SPORTOWA 3 TEL. 22-719-53-14

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
08:00-09:00	Body Shape (Żaneta)	Sexy pupa+cardio (Żaneta)	Interwał+brzuch (Żaneta)	Body Shape (Żaneta)	Interwał+brzuch (Żaneta)	
09:00-10:00						TBC (Magda)
10:00-11:00	FIT CIAŻA (Żaneta)		FIT CIAŻA (Żaneta)			Body Shape (Edyta)
11:00-12:00						Zdrowy kręgosłup (Żaneta)
16:00-17:00	BUP dla początkujących (Żaneta)		BUP dla początkujących (Żaneta)		BUP dla początkujących (Żaneta)	
17:00-18:00			Mama i Dziecko (Żaneta)	Stretching (Żaneta)		
18:00-19:00	BUP (Żaneta)	Trening Interwałowy (Magda)	TBC (Magda)	Fat Burning (Agnieszka)	BRZUCHOMANIA (Żaneta)	
19:00-20:00	TABATOMANIA (Ania)	Total Body Condition (Edyta)	Trening Interwałowy (Magda)	Body Shape (Edyta)	ABT/TBC classic (Monika)	
20:00-21:00	Fat Killer (Żaneta)	Pilates (Bartek)	BootCamp (Żaneta)	Total Fitness (Asia)	Interwał+skakanka (Żaneta)	
21:00-22:00	Salsation (Michał)	Fit Body+Team Tabata (Paweł)	Zumba (Beata)	Pilates (Bartek)		

INSTRUKTORZY

Chcesz mieć swoje miejsce w klubie? Masz frajdzę w gościach i sobie w każdym wieku, dlatego stworzyliśmy gamę

Serdecznie zapraszamy!

FITNESS - sezon 2022/ 2023

<http://www.m3fitness.pl>





Zajęcia Fitness :
Klub M3- Fitness Otwock ul. Sportowa 3

(pod Klubem PERŁA)

od poniedziałku do piątku godz. 7.00 - 22.00

sobota 8.00 - 18.00

niedziela 9.00 - 16.00

[Telefon](tel:227195314) : 22 719 53 14 (recepcja)

SALA W M-3FITNESS OTWOCK UL. SPORTOWA 3

<http://www.m3fitness.pl>

Zapisy i informacje: ☎ ☎ ☎ ☎ 501 012 ☎ 191







