

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna
czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

tel.: **22 719 53 14**

tel. kom.: 508808637
repcja@m3fitness.pl

Zajęć Fitness

w

Klubie M3 Fitness

ul. Sportowa 3

· Bez żadnych ZAPISÓW !

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna
czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

<http://www.m3fitness.pl>

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

<http://www.m3fitness.pl>

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna
czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

| | 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

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

STEP

(zajęcia na

platformie)

MONIKA

TBC + BUP

(ćwiczenia

wzmacniające)

EDYTA

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna
czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

TRENING

INTERWAŁOWY

M

AGDA

BODY SHAPE

(rzeźba ciała)

EDYTA

BODY BAL + PILATESS

MONIKA

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

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 obliguje 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,

Grafik zajęć z fitness

Wpisany przez Grazyna

czwartek, 20 sierpnia 2009 16:12 - Poprawiony czwartek, 19 sierpnia 2021 10:29

- 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 ,