

Zajęcia sportowe

Wpisany przez Biuro

czwartek, 07 października 2021 00:03 - Poprawiony poniedziałek, 30 października 2023 14:29

**ZAJĘCIA SPORTOWE - FIT BODY CAT PRACOWNIA ŚWIADOMEGO RUCHU ANETA
RATAJCZAK**



**STARTUJEMY
9 PAŹDZIERNIKA**

ZAPRASZAM NA ZAJĘCIA GRUPOWE

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

16:00 - 16:45		ZAJĘCIA DLA DZIECIAKÓW
16:45 - 17:00		15 MINUT PRZERWY
17:00 - 18:00	TABATA	MAXI SPALANIE
18:00 - 18:15	15 MINUT PRZERWY	15 MINUT PRZERWY
18:15 - 19:15	PILATES	PILATES
19:15 - 19:30	15 MINUT PRZERWY	
19:30 - 20:30	STRETCHING+ AUTOMASAŻ (ROLLER)	

■ zajęcia ruchowo-korekcyjne dla dzieci

■ zajęcia rozciągające i rollujące

■ zajęcia prozdrowotne dla kręgosłupa i mięśni wewnętrznych

■ zajęcia wzmacniające i kształtujące

■ zajęcia intensywne, spalające tkankę tłuszczową

**NA ZAJĘCIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
POD NUMEREM TELEFONU +48 603 602 980!**

ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ W



Miejski Ośrodek Kultury
ul. 3 Maja 91a
41-800 Zabrze



Zajęcia sportowe

Wpisany przez Biuro

czwartek, 07 października 2021 00:03 - Poprawiony poniedziałek, 30 października 2023 14:29

~~Wpisany przez Biuro~~
~~czwartek, 07 października 2021 00:03 - Poprawiony poniedziałek, 30 października 2023 14:29~~