

ZAJĘCIA

ZDROWY KRĘGOSŁUP

PONIEDZIAŁEK 17:30



**ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ NA
TRENINGI PERSONALNE**



TRENING WZMACNIAJĄCY

CZWARTEK 17:30



CEL ZAJĘĆ?

Zwiększenie sprężystości kręgosłupa, wzmocnienie mięśni posturalnych. Idealne zajęcia przy siedzącym trybie życia i bólach pleców.

KIEDY?

Poniedziałek, godz. 17:30

GDZIE?

Pietreha - Gdynia, ul. Żołnierzy 1 Armii WP 4/1

KOSZT?

1 zajęcia - 45 zł / karnety: 4 zajęcia - 150 zł
8 zajęć - 260 zł

KTO PROWADZI?

Joanna Maciołek - trenerka personalna

CEL ZAJĘĆ?

Poprawa sprawności, kształtowanie sylwetki oraz budowanie siły, wytrzymałości i wydolności organizmu.

KIEDY?

Czwartek, godz. 17:30



ZAPISY NA ZAJĘCIA: +48 784 076 203