

WAKACYJNY PLAN ZAJĘĆ

dla dorosłych

Poniedziałek	9 :00 ZDROWY KRĘGOSŁUP - ćwiczenia rozluźniające 11:00 STRETCHING - rozciąganie 12:45 JOGA 16:00 ZAJĘCIA RUCHOWE - BRZUCH, UDA, POŚLADKI 18:00 WIECZORNE WYCISZENIE - SESJA MEDITACJI	sala fitness sala fitness sala fitness sala fitness sala fitness
Wtorek	9 :00 PORANNY ROZRUCH METABOLIZMU 11:00 ZUMBA FITNESS 16:00 FACE FITNESS 18:00 WIECZORNE WYCISZENIE - SESJA MEDITACJI	sala fitness sala fitness sala fitness sala fitness
Środa	9 :00 ZDROWY KRĘGOSŁUP - ćwiczenia rozluźniające 11:00 HELIOTERAPIA I JOGA FIT 12:45 JOGA 16:00 STRETCHING - rozciąganie 18:00 NORDIC WALKING BRZEGIEM MORZA	sala fitness sala fitness sala fitness sala fitness zbiórka - Lobby
Czwartek	9 :00 PORANNY ROZRUCH METABOLIZMU 11:00 ZUMBA FITNESS 16:00 TALASOTERAPIA 18:00 NORDIC WALKING BRZEGIEM MORZA	sala fitness sala fitness sala fitness zbiórka - Lobby
Piątek	9 :00 ZDROWY KRĘGOSŁUP - ćwiczenia rozluźniające 11:00 JOGA FIT NA DOBRY POCZĄTEK DNIA 16:00 STRETCHING - rozciąganie 18:00 WIECZORNE WYCISZENIE - SESJA MEDITACJI	sala fitness sala fitness sala fitness sala fitness

*Neptuno Resort & Spa zatrzeza sobie prawo do zmiany planu aktywności

