STREFA GYM & FITNESS

Ilość miejsc ograniczona!

Warsztaty Strefy Cross & Power

MARATON SPINNINGU

Pierwsza edycja: Wykręcamy rekord Strefy!

DATA: 7 listopada 2015
GODZINA: 15:00 - 19:30 (4,5h)

Weź ze sobą ręcznik i uśmiech!

Zapewniamy:

- rower spinningowy
- opiekę instruktora
- dobrą zabawę
- wodę
- owoce (banany, pomarańcze, nektarynki, jabłka)
- zdrowe przekąski (pełnoziarniste ciastka, orzechy)

W ciągu 1 godziny spalisz do 1000 kcal!!!

Co to jest spinning?

Dynamiczna jazda na specjalnym rowerze w rytm motywującej i porywającej muzyki. Zajęcia odbywają się w grupie pod czujnym okiem doświadczonego instruktora.

Spinning nigdy się nie nudzi i daje wiele radości dla uczestników :)

Ćwiczenia są dla każdego bez względu na wiek, kondycję czy doświadczenie. Spinning nie obciąża stawów i wiązadeł!

Dla uczestników:

- darmowe wejściówki na zajęcia Spinn Power (środy, piątki; w terminie: 9-22 XI)
- zniżki
- gadżety

Cena maratonu:

- **20 zł** - wejście jednorazowe dla nowych Klientów
- **GRATIS** - dla Klubowiczów za okazaniem aktualnego karnetu lub karty Benefit, FitProfit, etc.

3 prowadzących!

Instruktorzy:

Tomek	15:00-18:00
Karol	15:00-16:30
	18:00-19:30
Jaromir	16:30-19:30

Zapisy telefoniczne 81 525 66 21 lub w recepcji klubu!

MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21
MARATON SPINNINGU 7 XI 15:00 - 19:30 zapisy: 81 525 66 21