

SPORTOWCY/KOBIETA

CIAŁO

nogi	109	25 min
brzuch	49	20 min
ręce	79	25 min
plecy	99	25 min

SPORTOWE PAKIETY

plecy + ramiona	100	30 min
OSZCZĘDZASZ	19	
plecy + ramiona + ręce	149	50 min
OSZCZĘDZASZ	29	
nogi + plecy + ramiona	199	55 min
OSZCZĘDZASZ	29	
nogi + ręce	149	50 min
OSZCZĘDZASZ	19	

SPORTOWCY/MĘŻCZYŻNA

CIAŁO

nogi	145	30 min
brzuch	90	20 min
ręce	85	25 min
plecy	115	25 min
tors	83	20 min

SPORTOWE PAKIETY

plecy + ramiona	145	35 min
plecy + ramiona + ręce	180	60 min
OSZCZĘDZASZ	30	
nogi + plecy + ramiona	153	35 min
nogi + ręce	260	55 min
OSZCZĘDZASZ	30	
nogi + plecy + ramiona	210	50 min
nogi + ręce	275	60 min
OSZCZĘDZASZ	30	