



Sala Fitness

31/05/2016

[PDF DRUKUJ](#)



MAXFitness

Maksymilian Węglarz

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
17:15	Trening dla początkujących	BPU (Brzuch, Pośladki, Uda)	Trening dla początkujących	Interwał	Trening dla początkujących
18:15	Trening siłowo-wytrzymałościowy dla Panów	Podstawy boksu (samoobrona)	BPU (Brzuch, Pośladki, Uda)	BPU (Brzuch, Pośladki, Uda)	Trening siłowo-wytrzymałościowy dla Panów
19:15	TBC (Total Body Condition)	Trening obwodowy	Interwał	Trening funkcjonalny	BPU (Brzuch, Pośladki, Uda)

*harmonogram może ulec zmianie

SALA FITNESS

Przy Hali Widowiskowo - Sportowej w Piwnicznej - Zdroju

ul. Krynicka 2

33-350 Piwniczna - Zdrój

UWAGA: Informujemy, iż grupowe zajęcia fitness (grupa kobiet) w Hali Widowiskowo-Sportowej w Piwnicznej-Zdroju odbywają się w:

poniedziałek - godz. 19:30

piątek - godz. 19:15.

Zajęcia prowadzi instruktor Justyna Dobosz.

Serdecznie zapraszamy.

UWAGA! Od dnia 28.11.2016 r. piątkowe zajęcia fitness zostają zawieszane aż do odwołania. Za utrudnienia przepraszamy.

UWAGA! Od dnia 05.10.2016 o godz 18:00 będą się odbywać dodatkowe zajęcia z instruktorem w sali fitness. Będzie to 55 minutowa gimnastyka ogólnorozwojowa + ćwiczenia wzmacniające kręgosłup z elementami stretchingu. Serdecznie zapraszamy!

CENNIK WYNAJMU SALI FITNESS PRZY HALI WIDOWISKOWO - SPORTOWEJ W PIWNICZNEJ - ZDROJU

Godziny otwarcia sali fitness (od 01.12.2017 r.)

Grupowe zajęcia z instruktorem:

poniedziałek - piątek

godz. 17¹⁵-20¹⁵

zajęcia prowadzi:

Pan Maksymilian Węglarz

zgłoszenia [tel : 502 615 628](tel:502615628)

Uwaga! Istnieje możliwość wynajmu SALI FITNESS w innych dniach pod warunkiem korzystania z niej minimum 3 osób po wcześniejszym uzgodnieniu. Kontakt: tel. 608 427 996.

Oferta sali fitness	Czas	Cena
Wejście indywidualne	60 min	8 zł
Karnet 4 wejścia w miesiącu	60 min	30 zł
Karnet 8 wejść w miesiącu	60 min	56 zł
Wynajem sali fitness (grupy zorganizowane 8 - 10 osób)	60 min	45 zł
Zajęcia z instruktorem - jednorazowe wejście	55 min	10 zł
Zajęcia z instruktorem - karnet 8 wejść w miesiącu	8 x 55 min	75 zł

UWAGA

Ze względu na coraz mniejsze zainteresowanie grupowymi zajęciami z instruktorem a w szczególności „pilatesem” oraz „zdrowym kręgosłupem” od dnia 06.06.2016r. zajęcia te zostają zawieszane aż do odwołania.

Pozostałe zajęcia z instruktorem odbywać się będą tj:

Poniedziałek TBC godz.19:00

Środa godz. TBC 19:00

Piątek godz.19:30 - obwód stacyjny.

Za utrudnienia przepraszamy.