

ZAJĘCIA FITNESS W WODZIE

Zapis na zajęcia przez aplikację <https://wosir-drzonkow.cms.efitness.com.pl/> lub na telefon <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.efitness.mobile&hl=pl> FITNESS W WODZIE to zajęcia dla każdego, bez żadnych ograniczeń wiekowych. Mega skuteczne w walce z nadwagą oraz na odciążenie stawów i kręgosłupa. Idealna forma zajęć na spędzanie czasu wolnego indywidualnie, w grupie znajomych czy z rodziną. Nie musisz umieć pływać, nie musisz być bardzo sprawna, na tych zajęciach zregenerujesz stawy, kręgosłup, zbudujesz mięśnie posturalne, zmienisz swoje ciało w bardzo bezpieczny sposób. Uwierzysz w swoje możliwości. AQUA FITNESS DLA KAŻDEGO - to ćwiczenia dla osób, które chcą rozpocząć aktywność ruchową w wodzie, oraz tych, którzy chcą ją kontynuować. Ta forma wzmacnia mięśnie, poprawia kondycję, odciąża stawy. Zajęcia wskazane są przy bólach kręgosłupa, kolan, bioder. Bardzo polecamy je osobom z nadwagą, po kontuzjach oraz osobom starszym. Dobry zestaw ćwiczeń wpływa na poprawę samopoczucia i rozładowuje stres. Ćwiczenia wykonywane są przy muzyce, z przyborami typu: hantle, makarony, deski. AQUAFIT CARDIO - to zajęcia o dużej intensywności (cardio) wraz z przyborami i obciążeniem nóg. Przeznaczony jest dla osób pragnących wyszczuplić sylwetkę, wymodelować ją i zwiększyć swoją wydolność. Trening bardzo urozmaicony, przy dynamicznej muzyce. Zajęcia dedykowane tym, którzy chcą się zmęczyć i naładować się pozytywną energią. HARMONOGRAM ZAJĘĆ FITNESS KAŻDY UCZESTNIK ZAJĘĆ FITNESS NA SALI I W WODZIE MUSI SIĘ ZAPISAĆ W APLIKACJI E-FITNESS NA WYBRANE PRZEZ SIEBIE ZAJĘCIA FITNESS. DOTYCZY TO RÓWNIEŻ POSIADACZY KART LOJALNOŚCIOWYCH. Nowa forma obowiązująca w organizacji zajęć fitness: Warunkiem prowadzenia zajęć fitness jest osiągnięcie minimalnego limitu uczestników. Maksymalna liczba uczestników zajęć fitness to 25 osób. Aktualny harmonogram zajęć fitness dostępny będzie w aplikacji e-fitness. Zajęcia odwołane będą nieaktywne w panelu aplikacji e-fitness. Zajęcia mogą zostać odwołane najpóźniej do 1 godziny przed ich rozpoczęciem. Bezpłatną rezygnację z udziału w zajęciach klientka/klient może zgłosić najpóźniej 1 godzinę przed ich rozpoczęciem w aplikacji e-fitness. W przypadku przekroczenia tego terminu z karnetu zostanie pobrana opłata za nieobecność uczestnika na zajęciach. Informacja o odwołanych zajęciach będzie rozsyłana wyłącznie do uczestników, którzy deklarowali swój udział w zajęciach za pośrednictwem aplikacji. Karnety dostępne są w opcji 4 lub 6 wejść i ważne są przez 1 miesiąc. Ograniczenie pobytu w obiekcie do czasu kąpieli w basenie i przebierania się. Za równomierne rozmieszczenie osób kąpiących się lub pływających w niecce basenowej odpowiadają i kierują ratownicy. Wszystkie niezbędne informacje i zasady postępowania oraz procedury znajdują się w widocznych miejscach na tablicach informacyjnych: przed wejściem do obiektu oraz przy punkcie kasowym. Zajęcia prowadzi wykwalifikowany instruktor zajęć w wodzie - Grażyna Wyczałkowska . Więcej informacji u instruktorki - 509 917 799. Gdzie możesz się zapisać? Za pomocą aplikacji e-fitness - zakup karnetu /biletu wstępu jest jednoznaczny z zapisaniem się na wybrane zajęcia fitness. KUP KARNET /BILET WSTĘPU NA ZAJĘCIA FITNES CENNIK REGULAMIN