

FITNESS PO WAKACJACH

Ruszamy po wakacjach z nowym harmonogramem zajęć fitness. Wraca do nas joga i zajęcia Biodra Uda Poślądki. Trochę musieliśmy zamieszać w grafiku, ale to dlatego, że rok szkolny ruszył z kopyta i dużo się u nas dzieje. Na zajęcia fitness zapraszają nasze instruktorki/orzy: Grażyna, Emilia Joanna, Agata, Sanket. **PRZYPOMINAMY, ŻE DO ODWOŁANIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY NA ZAJĘCIA FITNESS** na sali, JOGI i fitness w wodzie. Gdzie możesz się zapisać? przede wszystkim u instruktorów: **FAT KILLER / ZUMBA** instruktorka Emilia kom. 603 460 978 **PILATES** - instruktorka Grażyna. - kom. 509 917 799 **BODY ART** - instruktorka Joanna kom. 692 488 306 **JOGA** – instruktorka Agata, kom. 792 177 754 przed i po zajęciach w punkcie sprzedaży na miejscu oraz w Centrum Obsługi Klienta: 68 321 43 10/12, kom. 603 034 546 w godz.17.00-21.00 w pierwszym tygodniu funkcjonowania nowego harmonogramu od 03.09 -10.09 **Uruchomimy ZAJĘCIA PRZY MINIMUM 10 OSOBACH W GRUPIE. JEŻELI CHCESZ OTRZYMAĆ INFORMACJĘ O ZAJĘCIACH FITNESS (NP. O ODWOŁANIU ZAJĘĆ) POBIERZ WYPEŁNIJ I PODPISZ – ZGODĘ NA OTRZYMYWANIE SMS-ÓW. POBIERZ FORMULARZ ZGODY** -----

----- **JOGA** w Drzonkowie w dobrej cenie! Zajęcia JOGI - czas trwania 60 min. Wejście indywidualne - 25 zł, karnet 8 wejść - 128 zł, karnet 12 wejść - 144 zł. Możliwość wykorzystania karnetu na wszystkie zajęcia fitness na sali. Ważny przez 2 m-ce od pierwszego wejścia. Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach prosimy o zapoznanie się z poniższymi procedurami korzystania z zajęć w czasie pandemii. Zasady udziału w zajęciach fitness: 1. na zajęcia obowiązują zapisy u instruktorek lub w COK po uzgodnieniu z instruktorką. 2. zakaz udziału osób z objawami jakiegokolwiek ostrej infekcji, przede wszystkim dróg oddechowych. 3. zaleca się stosowanie podczas zajęć dystansu społecznego ok. 1,5 metra. 4. pomiędzy grupami obowiązują 15-minutowe przerwy na dezynfekcję pomieszczeń. 5. obowiązuje dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt.