

NOWY SEZON FITNESS I AQUAFITNESS

W nowym sezonie ćwiczeń w wodzie instruktorka Grażynka proponuje dla naszych klientek i klientów dwa rodzaje bloków. **AQUAFITNESS 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. 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. Drugim blokiem jest **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 pozytywną energią. Zapraszamy również na energetyczne i relaksacyjne treningi fitness na sali! **PILATES - ZDROWY KRĘGOSŁUP** - zajęcia dla osób z wadami postawy, napięciem mięśniowym i bólami kręgosłupa oraz chcących poprawić postawę. Ćwiczenia pozwalają na wzmocnienie mięśni, relaksację całego ciała oraz zniwelowanie uczucia napięcia. **PILATES RING** – zajęcia, w czasie których wykonywane są ćwiczenia z obręczą Pilates RING - elastyczna obręcz z uchwytyami. Obręcz ta jest kompletnym przyborem, który pomoże szybciej osiągnąć rezultaty. Ćwiczenia wykonywane z tym przyrządem wzmacniają mięśnie głębokie, poprzez sprężysty system oporu oraz dolne partie brzucha (mięśnie kegla). Zajęcia pozwalają na ujędrnienie i wyszczuplenie ciała, mięśni rąk i nóg. Każdy może ćwiczyć z tym przyborem. Uczestnicy zajęć zakupują ją we własnym zakresie. **ZUMBA** - łączy rytmy latino, ragga, salsy i wielu innych radosnych stylów takich jak tańce karaibskie i afrykańskie tańce plemienne z nutą orientu w tym również Belly dancing. Dynamiczny, wesoły i efektywny, interwałowy (w zmiennym tempie) trening aerobowy jest świetny dla urody i zdrowia. Kombinacje kroków tanecznych merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist... i wiele innych oraz energetyczna muzyka porywa do zabawy wszystkie pokolenia! Zajęcia Zumba pozwalają na wyrzeźbienie ciała, odstresowanie się, nabrania pewności siebie. Ta niezwykła improwizacja taneczna jest numerem jeden w 40 krajach, dostępna również w WOSiR Drzonków. **JOGA** - Ashtanga Yoga, Hata Yoga, Vinyasa, Power Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga. Joga jest treningiem kierowanym do wszystkich osób mających problemy z kręgosłupem, brakiem elastyczności ciała, stresem, nadwagą, astmą, tarczycą lub przepukliną. Dzięki warsztatom Medytacja i Stress Management możemy się zatrzymać, odstresować i znaleźć chwilę ukojenia w pędzącym świecie. Na zajęciach przekazywana jest wiedza dotycząca używania swojej Wewnętrznej Energii dla siebie i własnego rozwoju oraz technik oddechowych redukujących stres. Serdecznie zapraszamy! Zapisy poprzez aplikację ! Obowiązująca forma w organizacji zajęć fitness: Warunkiem prowadzenia zajęć fitness jest osiągnięcie minimalnego limitu uczestników. Maksymalna liczba uczestników zajęć fitness na sali to 25 osób i 20 osób w wodzie (będzie się zmieniać zgodnie z reżimem sanitarnym) Zakup karnetu /biletu wstępu jest jednoznaczny z zapisaniem się na wybrane zajęcia fitness. Aktualny harmonogram zajęć fitness dostępny jest w aplikacji e-fitness. Zajęcia odwołane są nieaktywne w panelu aplikacji e-fitness. Zajęcia mogą zostać odwołane najpóźniej do 2 godzin przed ich rozpoczęciem. Bezpłatną rezygnację z udziału w zajęciach klientka/klient może zgłosić do 2 godzin 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 rozesłana wyłącznie do uczestników, którzy deklarowali swój udział w zajęciach za pośrednictwem aplikacji. Osoby korzystające z programów lojalnościowych opsiadają obowiązek zapisania się na wybrane zajęcia za pośrednictwem aplikacji e-fitness Obowiązuje zakaz udziału osób z objawami jakiegokolwiek ostrej infekcji, przede wszystkim dróg oddechowych. Pomiędzy grupami obowiązują 10-minutowe przerwy na dezynfekcję

pomieszczeń. Obowiązuje dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt. Karnety dostępne są w opcji 4 lub 8 wejść i ważne są przez 1 miesiąc.