

Fitness - zmiana salki

Uwaga! Od 3 października br. zmiana sali fitness. Zapraszamy do salki przy pływalni olimpijskiej w budynku rehabilitacji - obiekt „Transgranicznej Akademii Edukacji, Prewencji Zdrowotnej i Rehabilitacji”. Nowy sezon fitness w Drzonkowie. Zobacz jakie zajęcia czekają na Ciebie. W ofercie nie tylko energetyczne i relaksacyjne treningi fitness na sali ale również zajęcia fitness w wodzie. Zajęcia na sali - grupy do 15 osób. W nowym sezonie spotkamy się w wodzie ponownie z instruktorką Grażynką, która proponuje dla naszych klientek i klientów dwa rodzaje ćwiczeń. **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. Dobry zestaw ćwiczeń wpływa na poprawę samopoczucia i rozładowuje stres. Ćwiczenia wykonywane są przy muzyce, z przyborami typu: hantle, makarony, deski. oraz elementy **AQUAFIT CARDIO** - to ćwiczenia o dużej intensywności (cardio) wraz z przyborami i obciążeniem nóg. Przeznaczony jest dla osób o wyższym stopniu zaawansowania i pragnących wyszczuplić sylwetkę, wymodelować ją i zwiększyć swoją wydolność. Trening bardzo urozmaicony, przy dynamicznej muzyce. Start - 25 września - pływalnia kryta 25 m **Poniedziałki i środy, godz 19.00 i 19.50** - grupa zaawansowana **A** od 3 października **wtorki godz 19.00** - grupa początkująca 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 uchwytami. 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. **Wtorki i czwartki, godz. 20.00.** Ponownie w harmonogramie fitness znajdzie się nazwisko **Awramski**, a to za sprawą urozmaicenia naszej oferty fitness o dwa rodzaje zajęć: **brzuch & uda & pośladki w poniedziałek 20.00** oraz **brzuch & uda & ramiona w środę 20.00** **Pani Dorota** - instruktor fitness , trener personalny. Uczestniczka szkoleń, warsztatów, konwencji fitness i imprez sportowych. Miłośniczka zdrowego stylu życia. Prowadząca zajęcia fitness w klubach oraz treningi personalne. W WOSiR Drzonków znamy ją jako wulkan pozytywniej energii oraz fantastyczną motywatorkę! Zapraszamy! ----- **UWAGA!!!** dotyczy wejść w ramach programów lojalnościowych. Przypominamy, wszystkim klientkom zajęć fitness, że w razie braku możliwości uczestniczenia w zajęciach w dniu, w którym została wcześniej dokonana rezerwacja wejścia, należy dokonać rezygnacji z udziału poprzez aplikację i zwolnić miejsce dla klientek/ów oczekujących w kolejce miejsc rezerwowych. Na klientki/ów, które nie dokonują tej czynności (wskazuje to system aplikacji) będą nakładane ograniczenia. Organizacja zajęć fitness: **Warunkiem prowadzenia zajęć fitness jest osiągnięcie minimalnego limitu uczestników. Maksymalna liczba uczestników zajęć fitness na sali to 15 osób. Zakup karnetu /biletu wstępu jest jednoznaczny z zapisaniem się na wybrane zajęcia fitness. Aktualny harmonogram zajęć fitness dostępny będzie w aplikacji e-fitness. Zajęcia odwołane będą nieaktywne w panelu aplikacji e-fitness. Zajęcia mogą zostać odwołane najpóźniej 2 godziny przed ich rozpoczęciem. Bezpłatną rezygnację z udziału w zajęciach klientka/klient może zgłosić najpóźniej 2 godziny 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.****