

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. W sezonie 2021/2022 wprowadzone zostają dwa rodzaje bloki zajęć fitness w wodzie: **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. 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. UWAGA!** Od 2 sierpnia br. zajęcia fitness w wodzie będą się odbywały w godzinach: poniedziałki w godzinach 18.00 i 19.00 środy w godzinach 18.00 i 19.00 piątki w godzinach 18.00 i 19.00 Nowa forma obowiązująca w organizacji zajęć fitness: Warunkiem prowadzenia zajęć fitness jest osiągnięcie minimalnego limitu uczestników. Maksymalna liczba uczestników zajęć fitness na sali to 25 osób. (będzie się zmieniać zgodnie z reżimem sanitarnym) 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. 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 6 wejść i ważne są przez 1 miesiąc. Obowiązkowe jest zasłanianie ust i nosa od wejścia do obiektu aż do przebieralni. Pod prysznicem i podczas pływania nakaz ten nie obowiązuje. Osoby korzystające z basenu zobowiązane będą do obowiązkowej dezynfekcji rąk przy wejściu oraz do zachowania dystansu - 1,5m odległości pomiędzy osobami stojącymi w kolejce oraz w otoczeniu pływalni, tj.: szatni, przebieralni, toalet, natrysków, terenu rekreacyjnego. Obowiązuje zakaz korzystania z pływalni osób z objawami jakiegokolwiek ostrej infekcji, przede wszystkim dróg oddechowych. Osoby uczestniczące w zajęciach aquafitness znajdujące się w wodzie, zobowiązane są do przestrzegania dystansu. 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 Wyczalkowska . 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