

**Studio Woman's Fitness**  
(studio przeznaczone wyłącznie dla kobiet)

**SIŁOWNIA – FITNESS**

Czynny od poniedziałku do niedzieli w godz. 8<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup>

- wejście indywidualne – 8,00zł
- wejście indywidualne ulgowe – 5,50zł
- karnet 5 wejść – 34,00zł
- karnet ulgowy 5 wejść – 21,00zł

**AEROBIC**

Czynny od poniedziałku do piątku

- wejście indywidualne – 9,50zł
- karnet 5 wejść – 40,00zł
- wynajem Sali Lustrzanej wraz z zapleczem szatniowo - sanitarnym 61,50zł
- wynajem pomieszczeń całego studia wraz z zapleczem szatniowo – sanitarnym 92,25zł
- 

**Harmonogram zajęć na okres od 01.05.2012r. – 31.05.2012**

Dzień	Godzina	Rodzaj	Instruktor
<b>Poniedziałek</b>	15 <sup>15</sup> -16 <sup>15</sup>	YOGA	Mariola
	16 <sup>15</sup> -17 <sup>15</sup>	YOGA	Mariola
	17 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	ZUMBA	Patrycja
	18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	AEROBIC	Justyna
<b>Wtorek</b>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	AEROBIC	Marta
	18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	ABT	Edyta
	19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	Fitness FIT 50+	Edyta
<b>Środa</b>	16 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	PILATES	Beata
	17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	STEP	Marta
	18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	TBC	Ewa
	19 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	AEROBIC	Justyna
<b>Czwartek</b>	15 <sup>15</sup> -16 <sup>15</sup>	BODY ART	Mariola
	16 <sup>15</sup> -17 <sup>15</sup>	YOGA	Mariola
	18 <sup>15</sup> -19 <sup>15</sup>	ABT	Edyta
<b>Piątek</b>	16 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	ZUMBA	Patrycja
	17 <sup>30</sup> -18 <sup>30</sup>	ABT	Edyta
	18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>	AEROBIC	Justyna

**Uwaga** – osoby prowadzące zajęcia mogą ulec zmianie.

W przypadku frekwencji **mniejszej niż 3 osoby** zajęcia mogą być odwołane.

**TBC** – Trening ogólnorozwojowy, wzmacniający wszystkie grupy mięśni z wykorzystaniem sprzętu fitness (ciężarki, gumy, step). Dla wszystkich.

**ABT** – Zestaw ćwiczeń o bardzo prostej formie. Zajęcia wzmacniają mięśnie pośladków, ud i brzucha. Przeznaczone dla każdego.

**YOGA** - Pomaga integrować myślenie, emocje i działanie, prowadzi do osiągnięcia równowagi i harmonii.

Buduje piękną sylwetkę, poprawia stan zdrowia, działa również kojąco na nerwy, wycisza umysł.

Systematyczne ćwiczenia mają działanie profilaktyczne na większość chorób. Dodają energii i siły dla działań w codziennym życiu.

**Fitness- FIT 50+** Zajęcia **FIT 50+** przeznaczone są dla osób, które nie czują się na siłach, ani z przyczyn zdrowotnych nie mogą uczestniczyć w typowych zajęciach fitnessowych. Tę ofertę kierujemy do kobiet chcących w sposób bezpieczny i rozsądny poprawić swoją kondycję, zadbać o swoje ciało, oderwać się od codziennych obowiązków i poznać tajniki zdrowego stylu życia.

**PILATES** – Celem programu jest wzmocnienie mięśni grzbietu, głębokich mięśni brzucha i współpraca mięśni dna miednicy z przeponą – wpływające na korektę wad postawy ciała i równowagę. Osiągnięcie harmonii na linii ciało – umysł, poprzez budowanie siły od środka, koncentracja na „centrum”.

**ZUMBA** to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Zumba jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o naszą kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia nas w świetne samopoczucie, które zostaje na długo, długo poza zajęciami. Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywa nas do zabawy. Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist .... i wiele innych.

**ART** - Body Art to element programu body&mind, który cieszy się ostatnio niezwykłym powodzeniem. Oprócz elementów jogi zawiera również fragmenty ćwiczeń fizjoterapeutycznych, pilates, japońskiego Do In oraz technik oddychania i relaksacji. W czasach kiedy praktycznie każda z nas jest zestresowana, a siedzący tryb pracy sprzyja przybieraniu na wadze, ćwiczenia które kształtują sylwetkę i jednocześnie dbają o naszą równowagę psychiczną, wydają się wręcz idealnym rozwiązaniem.