



HARMONOGRAM ZAJĘĆ FITNESS

obowiązujący od dnia 23 listopada 2018 roku

Zajęcia odbywają się w Centrum Rekreacyjnym OSiR, przy ul. Belzackiej 108/110 w Piotrkowie Trybunalskim
tel. /44/ 732-70-86 www.osirpiotrkow.pl e-mail: sekretariat@osirpiotrkow.pl

| GODZINY | | 8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ | 9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ | 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ | 18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ | 19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ | 20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ |
|--------------|--------------|--|--|--|--|--|--|
| PONIEDZIAŁEK | sala fitness | PILATES / STRETCHING <i>Marika</i> | | | BODY BALANS <i>Iza</i> 18:00-19:00 | SPALACZ KALORII <i>Marika</i> 19:00-20:00 | CELLULIT ATTACK/ STRETCHIG <i>Agnieszka</i> 20:00-21.00 |
| | sala sport. | | | | ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Agnieszka</i> | SMUKŁA SYLWETKA <i>Agnieszka</i> | ZUMBA <i>Marika</i> |
| WTOREK | sala fitness | | | WZMACNIANIE FIT-SLIDE <i>Iza</i> | PILATES SENIOR <i>Iza</i> | SUPER BRZUCH <i>Agnieszka</i> | STEP <i>Iza</i> |
| | sala sport. | | | | ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Agnieszka</i> | | |
| ŚRODA | sala fitness | PILATES / STRETCHING <i>Marika</i> | | | PIŁKI <i>Agnieszka</i> 17:30-18:30 | PIŁKI/ JOGA KRĘGOSŁUPA <i>Agnieszka</i> 18:30-19:30 | INTERWAŁ / ĆWICZENIA OBWODOWE <i>Marika</i> 19:30-20:30 |
| CZWARTEK | sala fitness | | | | AKADEMIA III WIEKU <i>Marika</i> | BODY FIT <i>Iza</i> | STRETCHING/ PILATES <i>Iza</i> |
| | sala sport. | | | | ZDROWY KRĘGOSŁUP <i>Agnieszka</i> 18:30-19:30 | SMUKŁA SYLWETKA <i>Agnieszka</i> 19:30-20:30 | |
| PIĄTEK | sala fitness | PILATES / STRETCHING <i>Marika</i> | PILATES / STRETCHING <i>Marika</i> | ZUMBA <i>Marika</i> 17.00-18.00 | SPALACZ KALORII <i>Marika</i> 18.00-19.00 | | |

Na zajęciach fitness obowiązują:

- Bilet jednorazowy - 7 zł./wejście/osoba, Karnet 5-wejść - 30zł.; Karnet 10-wejść - 50zł.; Karnet 14-wejść - 60zł.
- Karnety mają ważność przez dwa miesiące od daty wystawienia.
- Z karnetu może korzystać kilka osób równocześnie, za każdą osobę wykreślane jest wejście z karnetu.
- Osoba uczestnicząca w zajęciach po raz pierwszy, przed wejściem na zajęcia zobowiązana jest do wypełnienia oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń prowadzonych podczas zajęć fitness.
- **WŁASNA KARIMATA, ZMIENNE OBUWIE SPORTOWE** oraz wyciszenie telefonów podczas zajęć.