



ZAJĘCIA AEROBOWE ' 2019

Specyfikacja	POLANICA	DUSZNIKI	KUDOWA	CENA
Aktywna 50+ wstęp na zajęcia aerobowe dla dojrzałych kobiet				
AnB - atak na brzuch/ wstęp na zajęcia	x			13,00 zł
AnP - atak na pośladki/ wstęp na zajęcia	x			13,00 zł
AnC- Atak na ciało/ wstęp na zajęcia				
ABT mix (brzuch, pośladki, uda) – wstęp na zajęcia	x			13,00 zł
Aqua fitness (30 min)/ wstęp na zajęcia		x	x	16,00 zł
Aquaslim - gimnastyka dla otyłych (45 min.)/ wstęp na zajęcia			x	16,00 zł
Aqua - zumba wstęp na zajęcia aerobowe w wodzie (zajęcia max dla 17 osób), 30 min.				
Cross Trening / wstęp na zajęcia				
Fit ball – wstęp na zajęcia				
Gimnastyka grupowa dla kobiet w ciąży i po ciąży (60 min.)/ wstęp na zajęcia				
Gimnastyka w basenie (30 min.)/ wstęp na zajęcia	x	x	x	16,00 zł
Joga / wstęp na zajęcia 60 min.	x			16,00 zł
Joga / wstęp na zajęcia (90 min.)	x			20,00 zł
Zdrowy kręgosłup z elementami Pilatesu/ wstęp na zajęcia	x			13,00 zł
Zumba/ wstęp na zajęcia	x			13,00 zł
Wstęp do strefy saun (cena za 1 min.) "Słoneczne Termy" Wielka Pieniawa, Jan Kazimierz, Zameczek, Jagusia	x	x	x	0,60 zł
Wstęp na tropikalną wyspę (wstęp na basen i sauny (60 min.))	x	x	x	17,00 zł
Wstęp na tropikalną wyspę (wstęp na basen i sauny –cena za minutę po 1 godz.)	x	x	x	0,30 zł
Trening obwodowy grupowy (60 min)* / wstęp na zajęcia				
Aktywni 50+* - grupowe zajęcia aerobowe/ wstęp na zajęcia				
Zdrowy kręgosłup z elementami Pilatesu*- zajęcia grupowe/ wstęp na zajęcia				