

## ZAJĘCIA DODATKOWE

**wykład z dietetykiem (40')**

poniedziałek 16:00, czwartek 16:00

**joga (90') - 30 zł, karnet (5 x 90') - 125 zł**

wtorek 17:00

**spinning (40') - 30 zł, karnet (5 x 40') - 125 zł**

środa 17:00

**szkoła zdrowych pleców (40') - 25 zł, karnet (5 x 40') - 125 zł**

środa 18:00

**ćwiczenia poranne (30')**

czwartek 8:00, sobota 8:00

**pilates (40') - 25 zł**

piątek 19:00

**stretching (30') - 25 zł**

wybrane soboty. godz 18:30

**aqua aerobic (50') - 30 zł, karnet (10 x 50') - 250 zł**

wtorek 19:00, środa 19:00, czwartek 19:00, sobota 10:00

**trening personalny (60') - 100 zł, trening z M. Łuczak (60') - 120 zł**

termin treningu uzgodniony indywidualnie  
po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej

**funkcjonalny trening medyczny (20') - 40 zł (40') - 80 zł**

termin zajęć uzgodniony indywidualnie  
po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej

**nauka pływania (45') - 85 zł, karnet (5 x 45') - 375 zł,  
karnet (10 x 45') - 700 zł**

termin nauki pływania uzgodniony indywidualnie  
po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej

**zajęcia indywidualne na basenie z terapeutą (30') - 70 zł**

termin zajęć uzgodniony indywidualnie  
po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej

**Nordic Walking zajęcia grupowe (40) - 30 zł,**

**zajęcia indywidualne (40') - 80 zł**

termin zajęć uzgodniony indywidualnie  
po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej

\*zapisy na zajęcia dodatkowe prowadzone są w recepcji medycznej