

ZAJĘCIA DODATKOWE

wykład z dietetykiem (40')

poniedziałek 16:00, czwartek 16:00

joga (90') - 30 zł, karnet (5 x 90') - 130 zł

wtorek 17:00

szkoła zdrowych pleców (40') - 35 zł, karnet (5 x 40') - 125 zł

środa 18:00

ćwiczenia poranne (30')

czwartek 8:00, sobota 8:00

pilates (50') - 30 zł, karnet (5 x 40') 125 zł

piątek 19:00

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

wybrane czwartki. godz 17:30

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') - 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') - 380 zł,

karnet (10 x 45') - 720 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