

grafik FITNESS październik 2025

grafik spichlerz active	pn	wt	śr	cz	pt	sb	nd
			1. 18:30 wzmacnianie	2.	3.	4.	5.
	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
	13.	14. 18:30 obwodówka	15.	16.. 18:30 step	17.	18.	19.
	20. 18:30 obwodówka	21.	22. 18:30 step	23. 18:30 wzmacnianie	24.	25.	26.
	27.	28.	29. 18:30 obwodówka	30. 18:30 wzmacnianie			

Cennik:

1. zajęcia grupowe fitness - **karnet październik 2025 - 120zł**
2. zajęcia grupowe fitness - **25zł jednorazowe wejście/godzina zajęć**

Karnety i wejściówki jednorazowe - zakup w recepcji Dworu Kolesin.

Nowość!!!

Trening personalny na maszynach pilatesowych w ujęciu klasycznym (np. Reformer, Tower, Wunda Chair, Spine Corrector, Pedi Pole) to indywidualna forma ćwiczeń, prowadzona jeden na jeden z instruktorem, z wykorzystaniem specjalistycznych urządzeń. Jego celem jest poprawa postawy, wzmocnienie głębokich mięśni, zwiększenie mobilności i świadomości ciała.

Na czym to polega?

1. Indywidualne podejście

Trening zaczyna się od analizy postawy, mobilności i potrzeb klienta (np. praca nad kręgosłupem, powrót do formy po urazie, wzmocnienie centrum ciała). Instruktor dobiera ćwiczenia i ich intensywność pod konkretną osobę.

2. Praca na maszynach pilatesowych

3. Cele treningowe

- Wzmocnienie mięśni głębokich (core)
- Poprawa postawy ciała
- Zwiększenie elastyczności i zakresu ruchu
- Odciążenie stawów
- Nauka świadomego ruchu i oddechu

4. Bezpieczeństwo i precyzja

Cena jednej sesji 55minut - 180złotych

Karnet na 10 wejść - płatny z góry 1500zł

Masz pytania? Zapraszam - Sylwia

Uwaga!!! Grafik treningów personalnych ustalám indywidualnie