

grafik Centrum Ruchu grudzień 2025

grafik spichlerz active	pn	wt	śr	cz	pt	sb	nd
	1. 18:00/19:00 obwodówka	2. 18:30 wzmacnianie	3.	4.	5.	6.	7.
	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
	15.	16. 18:00/19:00 obwodówka	17.	18. 18:30 step	19. 17:00/18:00 pilates mata	20.	21.
	22. 18:00/19:00 obwodówka	23. 18:30 wzmacnianie	24.	25.	26.	27.	28.
	29. 18:00/19:00 obwodówka	30. 17:00 mata 18:30 step	31.				

1. Fitness : zajęcia grupowe . **Cennik** - karnet Igrudzień 2025 - 120zł
- 25zł jednorazowe wejście

2. Trening personalny na maszynach pilatesowych w ujęciu klasycznym

Cennik jedna sesja 55minut - 180złoty
Karnet na 10 wejść - płatny z góry 1500zł
Grafik treningów personalnych ustalany jest indywidualnie

3. Trening pilates na matach - kameralna grupa

Cennik (jedna sesja 50minut):

duet: ~~120zł/osoba~~ **110zł/osoba**

trio: ~~100zł/osoba~~ **90zł/osoba**

4 osoby: ~~80zł/osoba~~ **70zł/osoba**

Podaj hasło “nie tylko fitness” by otrzymać zniżkę w recepcji.

Zapisy na matę bezpośrednio u Sylwii, max 4 osoby w grupie. Zajęcia odbędą się przy kompletnej zadeklarowanej grupie