

**GRAFIK FITNESS**

**Obowiązujący OD 03 PAŹDZIERNIKA 2018 r**

**ZAJĘCIA FITNESS**

 19 zł – jednorazowe wejście na zajęcia fitness dla osób nie będących członkami Klubu Nowa Europa

 15 zł – jednorazowe wejście na zajęcia dla członków Klubu Nowa Europa

 55 zł – karnet imienny na 4 wejścia – ważny 30 dni

 95 zł – karnet imienny na 8 wejść – ważny 60 dni

110 zł – karnet imienny na 10 wejść – ważny 90 dni

120 zł – karnet imienny MAX na zaj. w godz. 9.00-14.00 – ważny 30 dni

160 zł - karnet imienny MAX na zaj. w godz. 9.00-21.00 – ważny 30 dni

**Uwaga –** Posiadacze karnetów MAX nie mogą dokonywać rezerwacji na zaj. u P. Mariana Listkowskiego – wejścia na zaj. jedynie w przypadku wolnych miejsc.

**SIŁOWNIA**

 19 zł – jednorazowe wejście na siłownię, dla osób nie będących członkami Klubu Nowa Europa

 13 zł – jednorazowe wejście na siłownie dla członków Klubu Nowa Europa

 45 zł – karnet imienny na 4 wejścia - ważny 90 dni

 85 zł – karnet imienny na 8 wejść - ważny 90 dni

120 zł – karnet imienny MAX – ważny 30dni

**KARTA KLUBU NOWA EUROPA:**

* Jednorazowy koszt KARTY KLUBU NOWA EUROPA- **50** zł ( **25** zł dla studentów i osób po 60 r. życia) - **18** zł duplikat
* Zakup karnetów jest możliwy tylko dla posiadaczy KARTY KLUBU NOWA EUROPA

**ZAJĘCIA INDYWIDUALNE**

* Indywidualna nauka ćwiczeń i zachowań, wzmacniających mięśnie KEGLA: min. 1h - 120 zł
* Zajęcia indywidualne z instruktorem: Aleksandra Listkowska: 1h – 100 zł
* Trening personalny prozdrowotny: Marta Kotusiewicz: 1h – 100 zł
* Wizyta u fizjoterapeuty: Marta Kotusiewicz: - pierwsza -100 zł, kolejna – 80zł

**Warsztaty edukacyjno-ruchowe o charakterze**

**prozdrowotnym: Marta Kotusiewicz:**

**50 zł - jednorazowy udział - 1,5 godz.**

Regulamin Klubu Nowa Europa dostępny w Recepcji

**Nowa Europa**

al. Kościuszki 106/116

tel. (42) 256 87 87, kom. 600 030 310

biuro@nowa-europa.pl, [wwW.nowa-europa.pl](http://wwW.nowa-europa.pl)



|  |
| --- |
| **Sala BARCELONA** |
| **Godz.** | **PON.** | **WT.** | **ŚR.** | **CZW.** | **PT** | **SOB.** |
| **9:00** |  |  |  |  |  | **NTM**Ola |
| **10:00** |  |  | **NTM**Ola |  |   | **NTM**Ola |
| **11:00** | **Brzuch, Uda****Pośladki**Agnieszka |  | **Szkoła Pleców**Marian |   | **Pilates** Agnieszka  | **Szkoła****Pleców**Marian |
| **11:30** |  |  **Zdrowy Kręgosłup****z MDM**Marta |  |  **Zdrowy Kręgosłup****z MDM**Marta  |  |  |
| **12:00** | **Stretching**Agnieszka | **12:30**  **Fit Ball**Darek | **Szkoła Pleców**Marian |  | **Brzuch, Uda****Pośladki**Agnieszka | **Stretching**Marian |
| **15:30** |  | **NTM**Ola |  |  | **NTM**Ola |  |
| **16:30** | **Body Ball**Agnieszka |  |  | **Fat Burner**Iza |  |  |
| **17:00** |  | **Szkoła****Pleców**Ola |  |  |  |  |
| **17:30** | **Brzuch uda pośladki**Agnieszka |  | **Płaski Brzuch**Agnieszka | **Shape**Iza |  |  |
| **18:30** | **Szkoła****Pleców**Marian | **Stretching**Marian | **Pilates**Agnieszka | **Szkoła****Pleców**Marian | **Warsztaty BeBo**Marta |  |
| **19:30** | **Stretching**MarianOd 22.10 | **Szkoła****Pleców**Marian |  | **Stretching**Marian |  |  |

|  |
| --- |
| **MAŁA SALA** |
| **Godz.** | **PON.** | **WT.** | **ŚR.** | **CZW.** | **PT** | **SOB.** |
| **9:00** |  |  |  |  |  | **Zdrowy Kręgosłup**Monika |
| **12:00** |  |  | **Latino -** Dla początkującychAdam |  |  |  |
| **16:30** |  | **Piękna Sylwetka**Marek |  | **Piękna Sylwetka**Marek |  |  |
| **17:30** | **Zumba Gold**Krysia |  |   |  |  |  |
| **18:30** | **Zumba**Krysia |  |  |  |  |  |
| **19:00** |  | **Zdrowy Kręgosłup**Monika | **Zumba**Krysia | **Fit Ball**Darek |  |  |
| **19:30** | **Zdrowy Kręgosłup****z MDM**Marta |  |  |  |  |  |

**WYMAGANA REZERWACJA MIEJSCA W GRUPIE**