

# GRAFIK FITNESS

OBOWIĄZUJĄCY OD 13 LISTOPADA 2019 R

## ZAJĘCIA FITNESS

- 22 zł – jednorazowe wejście na zajęcia fitness dla osób nie będących członkami Klubu Nowa Europa
- 18 zł – jednorazowe wejście na zajęcia dla członków Klubu Nowa Europa
- 65 zł – karnet imienny na 4 wejścia – ważny 30 dni
- 110zł – karnet imienny na 8 wejść – ważny 60 dni
- 130 zł – karnet imienny na 10 wejść – ważny 90 dni
- 140 zł – karnet imienny MAX na zaj. w godz. 9.00-14.00 – ważny 30 dni
- 190 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.

## ZAJĘCIA JOGI KUNDALINI

- 25 zł - jednorazowe wejście na zajęcia dla osób nie będących członkami Klubu Nowa Europa
- 90 zł - karnet imienny na 4 wejścia – ważny 45 dni

## SIŁOWNIA

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

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			Szkoła Pleców Marian
11:30		Zdrowy Kręgosłup z MDM Marta		Zdrowy Kręgosłup z MDM Marta	Pilates Ania	
12:00	Stretching Agnieszka	<u>12:30</u> Fit Ball Darek	Stretching powięziowy Marian	<u>12:30</u> Fit Ball Darek	<u>12:30</u> Stretching Darek	Stretching powięziowy Marian
15:30		NTM Ola			NTM Ola	
16:30	Body Ball Agnieszka		Pilates Agnieszka	Fat Burner Iza		

17:00		<b>Szkoła Pleców</b> Ola				
17:30	<b>Brzuch uda pośladki</b> Agnieszka		<b>Płaski Brzuch</b> Agnieszka	<b>Shape</b> Iza		
18:30	<b>Szkoła Pleców</b> Marian	<b>Stretching powięziowy</b> Marian	<b>Pilates</b> Agnieszka	<b>Szkoła Pleców</b> Marian		
19:30	<b>Zdrowy Kręgosłup</b> Monika	<b>Szkoła Pleców</b> Marian		<b>Stretching powięziowy</b> Marian		

## WYMAGANA REZERWACJA MIEJSCA W GRUPIE

MAŁA SALA						
Godz.	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT	SOB.
12:00			<b>Latino</b> - Dla początkujących Adam			
16:30		<b>Piękna Sylwetka</b> Marek		<b>Piękna Sylwetka</b> Marek		
17:30	<b>Zumba Gold</b> Kryśia			<b>Zdrowy Kręgosłup</b> Monika	<b>Brzuch uda pośladki</b> Darek	
19:00				<b>Joga Kundalini Antystres</b> Agnieszka D.		