

Akademia Sportu i Rekreacji Zaprasza !

Grafik zajęć w CSiR Wodnik w Ozorkowie

Poniedziałek			17.00 Pilates sala Basia	18.00 Cardio Jarek	19.00 Aquacardio Jarek
Wtorek				18.00 Cardio step Basia	19.00 Aqua gimnastyka Basia
Środa	11.00 Aqua gimnastyka Basia		17.00 Pilates plus Basia	18.00 Cardiobox Jarek	19.00 Aquacardio Jarek
Czwartek				18.00 Aeroball Basia	19.00 Aqua Gimnastyka Basia
Piątek	11.00 Aqua gimnastyka Basia		17.00 Cardio step Basia	18.00 Cardio Power Jarek	

ZDROWIE, SYLWETKA, MOC

Nasze treningi oparte są na wiedzy,
umiejętnościach i wieloletnim doświadczeniu trenerskim.

Na zajęciach panuje doskonała atmosfera,
a zestawy ćwiczeń - ich duża różnorodność -
wzmacniają stawy i mięśnie, podnoszą wytrzymałość
oraz kształtują sylwetkę.



Cena karnetu:

- 4 wejścia w miesiącu – 40zł.

- 8 wejść w miesiącu – 65zł.

-Fitness -Trening personalny
-Trening w terenie zielonym

-Nauka i doskonalenie pływania
-Indywidualne zajęcia w wodzie