

# CENNIK KARNETÓW

KARNETY		1 m-c	Umowa 3 m-ce	Umowa 6 m-cy	Umowa 12 m-cy	
		brak możliwości zawieszenia karnetu	2 tyg zawieszenia	4 tyg zawieszenia	8 tyg zawieszenia	
KARNET OPEN POŁUDNIOWY w godz. 12:00 - 17:00 możliwość zawieszenia)	(brak	siłownia, cardio	79 zł	59 zł	x	x
KARNET OPEN PORANNY do godz. 15:00		siłownia, cardio, fitness, spinning	109 zł	99 zł	99 zł	99 zł
KARNET OPEN całodzienny		siłownia, cardio, fitness, spinning	159 zł	149 zł	139 zł	129 zł
KARNET OPEN RODZINA całodzienny dla 2-ch osób (mąż-żona, brat-siostra, rodzic-dziecko)		siłownia, cardio, fitness, spinning	310 zł	295 zł	260 zł	220 zł
STUDENT / UCZEŃ / Senior do 26 roku życia z leg. uczniowską/studencką lub z leg. ZUS od 60 roku życia(dotyczy karnetów: Poranny, Open)		siłownia, cardio, fitness, spinning	20% rabatu	20% rabatu	20% rabatu	20% rabatu
POLECENIE ZAPŁATY		karnet open i poranny	x	x	-10 zł	-10 zł
WEJŚCIÓWKI			1 wejście	4 wejścia/ 2 m-ce	10 wejść/ 3m-ce	
WEJŚCIÓWKA		zajęcia fitness lub spinning oraz siłownia	25 zł	90 zł	199 zł	x
WEJŚCIÓWKA JUNIOR		zajęcia dla dzieci od 3 roku życia	15 zł	40 zł	x	x

# CENNIK

TRENINGI		1 trening 1 osoba	5 treningów	10 treningów	20 treningów
TRENING PERSONALNY	60 min	110 zł	500 zł	900 zł	1600 zł
FIZJOTERAPIA	60 min	80 zł	450 zł	x	x
FIZJOTERAPIA taping	cena zależna od ilości aplikacji	od 30 zł	x	x	x
PLAN TRENINGOWY	zestaw ćwiczeń przygotowanych indywidualnie na podstawie przeprowadzonego wywiadu treningowego, połączone z nauką poprawnej techniki ćwiczeń (1h-1,5h)	150 zł	x	x	x
DIETETYKA					
KONSULTACJA DIETETYKA	wywiad żywieniowy, analiza sposobu żywienia, przygotowanie indywidualnych zaleceń				50 zł
ANALIZA SKŁADU MASY CIAŁA	analiza składu masy ciała z określeniem zapotrzebowania kalorycznego				25 zł
INDYWIDUALNA DIETA 7 -DNI	przygotowanie indywidualnej, 5 daniowej diety 7-dniowej wg zapotrzebowania kalorycznego				80 zł
INDYWIDUALNA DIETA 14-DNI	przygotowanie indywidualnej, 5 daniowej diety 14-dniowej wg zapotrzebowania kalorycznego				150 zł
MIESIĘCZNY PROGRAM DIETETYCZNY dla jednej osoby	a. wstępna konsultacja dietetyczna b. ułożenie 7-dniowej diety c. ułożenie indywidualnego planu treningowego d. ułożenie 7-dniowej diety e. kontrolna konsultacja dietetyczna				349 zł
MIESIĘCZNY PROGRAM DIETETYCZNY dla dwóch osób	a. wstępna konsultacja dietetyczna b. ułożenie 7-dniowej diety c. ułożenie indywidualnego planu treningowego d. ułożenie 7-dniowej diety e. kontrolna konsultacja dietetyczna				449 zł