

Z początkiem roku szkolnego rusza sezon różnorodnych zajęć ruchowych dla dzieci i dorosłych.

Zajęcia dla najmłodszych w CKIR Koziągłowy:

Od 13 września zapraszamy najmłodszych w wieku od 5 do 7 lat na zajęcia taneczno-ruchowe z elementami rytmiki. Ćwiczymy w poniedziałki i wtorki w godz. 15:45-16:30 (grupy maksymalnie do 12 osób).

Jednorazowe zajęcia kosztują 20 zł, w karnecie miesięcznym 15 zł.

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych w CKIR Koziągłowy:

PONIEDZIAŁEK

shape 19:30-20:15

zdrowy kręgosłup 20:30-21:15

WTOREK

pośladki 18:30-19:15

pilates/streching 19:30-20:15

zdrowy kręgosłup 20:30-21:15

CZWARTEK

TBC kondycyjne 18:30-19:15

pilates/streching 19:30-20:15

zdrowy kręgosłup 20:30-21:15

Zajęcia w karnecie w cenie 8 zł (zajęcia dwa razy w tygodniu) lub 10 zł (zajęcia raz w tygodniu).

Bilet jednorazowy kosztuje 15 zł.

100% AKWENości. FITNESSOWO.

poniedziałki

SHAPE 19:30-20:15
ZDROWY KRĘGOSŁUP 20:30-21:15



wtorki

POŚLADKI 18.30-19.15
PILATES/STRECHING 19.30-20.15
ZDROWY KRĘGOSŁUP 20:30-21:15



czwartki

TBC KONDYCYJNE 18:30-19:15
PILATES/STRECHING 19:30-20:15
ZDROWY KRĘGOSŁUP 20:30-21:15



Zajęcia w CKiR, Koziegłowy. Ceny: od 8 zł za zajęcia w ramach karnetu (2 razy w tygodniu), zajęcia jednorazowe: 15 zł.
Zapisy oraz szczegółowe informacje: Agnieszka Kamińska, tel. 509 750 711, od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00.

Zajęcia w wodzie:

Fitness w wodzie odbywa się niezmiennie:

- we wtorki (aerobik) w godz. 20.15-21.00
- czwartki (tabata) w godz. 21.00-21.45.

Cena - 10 zł w ramach karnetu miesięcznego, wejście jednorazowe - 15 zł.

Zajęcia na siłowni:

W nowym sezonie 2021/2022 zapraszamy na siłowni tradycyjnie panów, ale szczególnie serdecznie panie.

Nasi instruktorzy pomogą w osiągnięciu wymarzonej sylwetki i kondycji. Przypominamy, że oferujemy opracowanie indywidualnego planu ćwiczeń, a także diety wspomagającej osoby

intensywnie ćwiczące.

O szczegóły oferty warto pytać naszych instruktorów: Łukasza, Darka i Jędrzeja.

Panowie poprowadzą również zajęcia tematyczne według następującego harmonogramu:

zajęcia trójboju siłowego – poniedziałki, godz. 19:00 (Jędrzej),

zajęcia obwodowe – środy, godz. 19:00 (Łukasz),

zajęcia z odważnikami kulowymi kettlebell – czwartki, godz. 19:00 (Darek).

Udział w zajęciach jest możliwy w ramach biletu wstępu do siłowni lub karnetu, ale obowiązują na nie zapisy

e-mailowe: silownia@akwenczerwonak.pl lub telefoniczne: 61 646 04 81. Liczba miejsc jest ograniczona.

SIŁOWNIA

w CKiR w Kozięgłowach
zaprasza!



**Poniedziałki
z Jędrzejem**



**Środy
z Łukaszem**



**Czwartki
z Darkiem**

Sezon siłowy 2020/2021 na 100% AKWENości

Zajęcia trójboju siłowego - poniedziałki, godz. 19.00 (Jędrzej)

Zajęcia obwodowe - środy, godz. 19.00 (Łukasz)

Zajęcia z odważnikami kulowymi kettlebell - czwartki, godz. 19.00 (Darek)

Zapisy: siownia@akwenczerwonak.pl lub 61 646 04 81 (uwaga! ograniczona liczba miejsc)

Zajęcia w ramach biletu/ karnetu na siłownię



