

1. Zajęcia w Centrum Kultury i Rekreacji w Kozięgłowych

Zajęcia dla młodzieży i dorosłych w CKIR Kozięgłowy:

KARNETY

Opcja 1: MINI 60 zł

Średnio 1 zajęcia w tygodniu czyli 4 zajęcia w miesiącu ($15 \text{ zł} \times 4 = 60 \text{ zł}$)
Można korzystać z dowolnych 4 zajęć w przeciągu **danego miesiąca**.

Opcja 2: OPTIMUM 96 zł

Średnio 2 zajęcia w tygodniu czyli 8 w miesiącu, ($12 \text{ zł} \times 8 \text{ zajęć} = 96 \text{ zł}$)
Można korzystać z dowolnych 8 zajęć w przeciągu **danego miesiąca**.

Opcja 3: MAXI 144 zł

Karnet na min 3 zajęcia w tygodniu , min 12 zajęć w miesiącu

ABS & CORE – zajęcia zajmujące się mięśniami brzucha i mięśniami głębokimi

ABT – uda, pośladki i brzuch

FAT BURNING/HIIT – trening spalający

BODY PUMP&SHAPE – budujący sylwetkę, z obciążeniem

BODY&MIND INTENSIVE – elementy jogi, pilatesu, i różnych spokojnych ćwiczeń, ale mocniejszych niż sam stretchnig czy kregosłup

BODY HARMONY – kręgosłup/element rozciągania i ćwiczeń oddechowych



Twój plan na 100% AKWENOści

>>> PONIEDZIAŁKI <<<

ABS & CORE | 18:30-19:15

BODY PUMP & SHAPE | 19:30-20:15

ZDROWY KRĘGOSŁUP | 20:30-21:15

>>> WTORKI <<<

ABT | 18:30-19:15

BODY & MIND INTENSIVE | 19:30-20:15

BODY HARMONY | 20:30-21:15

>>> CZWARTKI <<<

FAT BURNING/ HIIT | 18:30-19:15

STRETCHING | 19:30-20:15

ZDROWY KRĘGOSŁUP | 20:30-21:15



Zajęcia w CKiR, Koziegłowy

Zapisy oraz szczegółowe informacje: Agnieszka Kamińska, tel. 509 750 711,
od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00



2. Zajęcia w wodzie

WTOREK:

20:15-21:00 aerobik

21:00-21:45 tabata

CZWARTEK:

20:15-21:00 aerobik

21:00-21:45 tabata

Zajęcia w karnecie w cenie 12 zł (zajęcia dwa razy w tygodniu) lub 14 zł (zajęcia raz w tygodniu).

Wejście jednorazowe kosztuje 20 zł.

Więcej informacji na temat ww. [zajęć](#).