

Drzwi Otwarte CITYZEN_ 12.06.2016

PRZYJDŹ I ODBIERZ DARMOWĄ WEJŚCIÓWKĘ NA AEROBIK, INDOOR CYCLING ORAZ PŁYWALNIĘ

Harmonogram :

I Strefa Indoor/Outdoor Cycling: 10:00 (50min), 12:00 (30min), 14:00 (30min);

II Strefa Aero (różne formy aerobiku, m.in. Dance City, Stretching, Body Bar, Yoga): 11:15 (60min), 12:30 (30min), 13:30 (30min), 14:30 (30min), 15:00 (60min);

III Strefa Pływalnia i Aqua Fitness (obowiązkowy strój kąpielowy): 13:00 Aqua Fitness (45min), 13:45 indywidualne konsultacje z instruktorami CITYZEN (75min)*;

IV Strefa Sztuk Walk 11:00 pokaz elementów samoobrony, 11:20 indywidualne konsultacje oraz zajęcia Aikido dla dzieci i dorosłych;

V Strefa Siłownia od 11:00 – zawody w wyciskaniu na ilość powtórzeń, konsultacje z trenerem Karolem Małeckim – Mistrzem Polski oraz V-ce Mistrzem Europy w Kulturystyce;

VI Strefa CoreClinic konsultacje z fizjoterapeutami oraz dietetykiem;

VII Strefa Polsprint - Serwis Rowerowy porady eksploatacyjne, konsultacja z fachowcami na temat doboru roweru, sprzętu rowerowego;

...i wiele innych atrakcji m.in. Kule Bubble Football. Zapraszamy wszystkich do brania udziału w zajęciach!

*nauka i doskonalenie pływania pod okiem naszych doświadczonych instruktorów, możliwość zapisania się do grup kursowych w sezonie 2016/2017