

## GRAFIK ZAJĘĆ W SIŁOWNI NA ZAMKOWEJ

DZIEŃ	GODZINA	ZAJĘCIA
PONIEDZIAŁEK	18:00	TABATA
	19:00	FIT-BALL
	19:30	KICK-BOXING
ŚRODA	18:00	ATB
	19:00	TBC
	19:30	KICK-BOXING

ul. Zamkowa 29 83-300 KARTUZY

**TABATA** to intensywne ćwiczenia, angażujące mięśnie naszego ciała, wpływają na nasz metabolizm, poprawiają kondycję oraz przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej.

**FIT-BALL** to ćwiczenia wykonywane przy użyciu piłki, wpływające na modelowanie sylwetki.

**ATB** to ćwiczenia wykonywane w średnim tempie, podczas których spalamy tkankę tłuszczową na brzuchu, udach oraz pośladkach.

**TBC** to ćwiczenia z zastosowaniem między innymi hantli czy stepów, angażujące zarówno górne jak i dolne partie ciała, wpływają na poprawę kondycji, wysmuklenie sylwetki oraz wzmacniają mięśnie.

**KOSZT ZAJĘĆ AQUA AEROBIK to:  
7 zł wejście do siłowni + 10 zł opłata za trening**

**KOSZT ZAJĘĆ KICK-BOXINGU to:  
7 zł wejście do siłowni + 50 zł opłata miesięczna za trening**