

Harmonogram zajęć Aqua fitness- poprawa tolerancji wysiłku: kręgosłup stawy, obręcze barkowe kończyny

Termin 15-31 marca 2021 r.

Dni, godziny i rodzaj zajęć

Godziny	5x poniedziałek Godzina 20:00 ADRIANNA	5x Wtorek godzina 19:20 MONIKA	5xśroda Godzina 20:00 ADRIANNA	4x czwartek godzina 19:20 MONIKA
Od 20:00 do 20:30	Aqua Aerobic 15,22,29 godzina 20:00	Aqua Aerobic 16,23,30 Monika, godzina 19:20	Aqua Aerobic 17,24,31 godzina 20:00	Aqua Aerobic 18,25 Monika, godzina 19:20

Uwaga, grupa poniedziałek i środa na godzinę 20:35 może być utworzona po zebraniu minimum 6 osób.

REGULAMIN ZAJĘĆ

1. Korzystanie z zajęć odbywa się na podstawie biletu jednorazowego lub karnetu oraz wskazań rehabilitanta, lub lekarza do korzystania z takich zajęć*.
2. Wejście na bilet jednorazowy może mieć miejsce tylko w ramach wolnych miejsc w grupie.
3. Zajęcia odbywają się w grupach min. 6 osób, a max 15 osób, czas trwania 30 minut.
4. Wejście na pływalnię jest ograniczone czasowo do 85 minut przebywania w strefie mokrej. Po przekroczeniu tego czasu naliczana jest dopłata 0,30gr
5. Wycofanie gotówki ma miejsce pod warunkiem, że nastąpi w ciągu 7 dni od dnia zakupu i nie wykorzystano żadnych zajęć*.
6. Rekompensaty związane z niewykorzystanymi wejściami:
niewykorzystane zajęcia można odebrać w formie wejść jednorazowych na pływanie rekreacyjne, po zniesieniu restrykcji związanych z obostrzeniami COVID
7. Cennik zajęć:
 - a. Bilet jednorazowy 32,00 zł,
 - b. W karnecie zajęcia 1 x w tygodniu 22,00 zł za zajęcia,
 - c. W karnecie zajęcia 2 x w tygodniu i więcej 20,00 zł za zajęcia.
8. Wykupienie zajęć jest równoznaczne z oświadczeniem o stanie zdrowia zezwalającym na czynne uczestnictwo w zajęciach.

*Wskazanie rehabilitacyjne można otrzymać po konsultacji na basenie.
Jednorazowy koszt konsultacji 20 zł płatne w kasie obiektu.

*do zwrotu niezbędny jest paragon fiskalny

Harmonogram zajęć hydro-poprawa wydolności siły mięśniowej i zakresu ruchu

Termin: 15-31 marca

Dla Państwa komfortu polecamy zaopatrzyć się w obuwie do wody.
Warunkiem uczestnictwa w zajęciach jest posiadanie wskazań od lekarza bądź
rehabilitanta

godziny/grupa	dni	Zajęcia/prowadzący
20:45-21:30	3 x Poniedziałek	15,22,29 marzec MONIKA
I gr 20:00 - 20:45 II gr 20:45 - 21:30	2 x Wtorek	16,23 luty MONIKA
20:45-21:30	3 x Środa	17,24,31 marzec Monika
I gr 20:00 - 20:45 II gr 20:45 - 21:30	2 x Czwartek	18,25 luty MONIKA

REGULAMIN ZAJEĆ

- Korzystanie z zajęć odbywa się na podstawie biletu jednorazowego lub karnetu oraz **wskazań rehabilitanta, lub lekarza do korzystania z takich zajęć***.
- Wejście na bilet jednorazowy może mieć miejsce tylko w ramach wolnych miejsc w grupie.
- Zajęcia odbywają się w grupach **min. 6 osób**, a max 9 osób, czas trwania 45 minut.
- Wejście na pływalnię jest ograniczone czasowo do 85 minut przebywania w strefie mokrej. Po przekroczeniu tego czasu naliczana jest dopłata w wysokości 0,30 zł/min.
- Wycofanie gotówki ma miejsce pod warunkiem, że nastąpi w ciągu 7 dni od dnia zakupu i nie wykorzystano żadnych zajęć*.
- Rekompensaty związane z niewykorzystanymi wejściami:
niewykorzystane zajęcia można odebrać w formie wejść jednorazowych na pływanie rekreacyjne, po zniesieniu restrykcji związanych z obostrzeniami COVID-19
- Cennik zajęć:
HYDROSPINING
a. Bilet jednorazowy 42,00 zł,
b. W karnecie zajęcia 1 x 45 minut **33 zł*** za zajęcia,
c. W karnecie Aqua + Hydro: **28 zł*** Hydro i **20 zł*** Aqua za każde zajęcia.
- Wykupienie zajęć jest równoznaczne z oświadczeniem o stanie zdrowia zezwalającym na czynne uczestnictwo w zajęciach.

***Wskazanie rehabilitacyjne można otrzymać po konsultacji na basenie.
Jednorazowy koszt konsultacji 20 zł płatne w kasie obiektu.**

***do zwrotu niezbędny jest paragon fiskalny**