



# PLAN ZAJĘĆ – AEROBIK

ważny od 01.02.2010

[www.red-fitness.pl](http://www.red-fitness.pl)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
09:00			M-STEP Stela		TBC Aga		
10:00	SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA Magda	ABS/STRETCHING Ania	TBC Stela	RED SHAPE Ania		RED SHAPE Olga	
11:00	ZAJĘCIA DLA MAM Z DZIEĆMI Joanna					ABS/STRETCHING Olga	FAT BURNER Agata
12:00	ZAJĘCIA DLA MAM Z NIEMOWLAKAMI Joanna					CAPOEIRA (75 min) Jacek	POWER PUMP Agata
15:00						TBC Asia	Godz.14.00 TANIEC TOWARZYSKI Jasiu
16:00						STRETCHING (30 min) Asia	
17:00	RED STEP Asia	ABS/STRETCHING Asia	PŁASKI BRZUCH Marek	ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI Joanna	ZAJĘCIA DLA Kobiet w ciąży Honorata		
18:00	TBC Asia	POWER PUMP Asia	RED SHAPE Sylwia	LATINO MIX Sławek	M-STEP Olga		
19:00	FAT BURNER Sylwia	M-STEP Ania	PILATES Sylwia	TBC Sylwia	FIT BALL Aga		
20:00	SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA Magda	JOGA (90 min) Kasia	FIT BALL Ania	SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA Magda	JOGA (90 min) Karolina		
21:00	PŁASKI BRZUCH Marek		STRETCHING (40 min) Olga	PŁASKI BRZUCH Marek			

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
08:30	** RED POWER Darian					
09:30			* RED BURNER Aga			
10:30					* RED BURNER Aga	** RED POWER Robert
12:30						
16:30						
18:30	* RED BURNER Aga	* RED BURNER Ewa	* RED BURNER Teresa	** RED POWER Teresa	* RED BURNER Gosia	
19:30	** RED POWER Aga	** RED POWER Ewa	** RED POWER Piotr	* RED BURNER Teresa	** RED POWER Gosia	
20:30	* RED BURNER Robert	*** RED INTERWAŁ Aga	* RED BURNER Piotr	** RED POWER Darian		

\* zajęcia o tętnie 65% –75% MHR  
 \*\* zajęcia o tętnie 75% –85% MHR  
 \*\*\* zajęcia o tętnie 65%–92% MHR

spalanie tkanki tłuszczowej  
 rozwijanie siły mięśni i wytrzymałości  
 poprawa ukł. sercowo-naczyniowego

**Red Fitness**  
 tel. 061 22 36 234  
 e-mail: [info@red-fitness.pl](mailto:info@red-fitness.pl)  
 ul. Strzeszyńska 61A

**ABS/STRETCHING** – Krótka rozgrzewka z prostym układem choreograficznym. 30 minut ćwiczeń wzmacniających i kształtujących mięśnie brzucha i mięśnie grzbietu oraz 20 min Stretchingu. Przyjdź na ćwiczenia, a poczujesz jak pracują wszystkie części brzucha (dolne partie, mięśnie proste i skośne brzucha), a praca mięśni kręgosłupa wyeliminuje bóle w tym odcinku. Dla osób początkujących i zaawansowanych.

**RED SHAPE** – Jest to trening wzmacniający i kształtujący sylwetkę. Tego rodzaju zajęcia zapewniają płaski brzuch, jędrne pośladki i smukłe uda. Te ćwiczenia pozwalają wyrzeźbić sylwetkę i wzmocnić mięśnie. Dla osób początkujących i zaawansowanych.

**FAT BURNER** – Trening przeznaczony na spalanie tkanki tłuszczowej. Prosta choreografia połączona ze wzmacnianiem mięśni brzucha. Dla wszystkich.

**TBC** – Zajęcia wzmacniające i ujędrniające wszystkie partie mięśniowe, od mięśni grzbietu aż do mięśni ud, pośladków i nóg. Podczas ćwiczeń wykorzystujemy stopy, hantle, gumy.

**M-STEP (MEDIUM STEP)** – Zajęcia choreograficzne z wykorzystaniem stepu. Regularne ćwiczenia poprawią kondycję i pamięć ruchową, ujędrnią mięśnie, wpłyną korzystnie na wygląd nóg i pośladków. Zajęcia prowadzą do zwiększenia wydolności organizmu i utraty tkanki tłuszczowej. Trening na stepie to wspaniała zabawa, ze względu na dużą ilość kombinacji. Dla osób początkujących lubiących wyzwania i średnio zaawansowanych.

**RED STEP** – Zajęcia choreograficzne przy użyciu stepu dla osób średniozaawansowanych.

**POWER PUMP** – Ćwiczenia ze sztangami o obciążeniach dobieranych indywidualnie od 1 do 18 kg. Połączenie treningu wytrzymałościowego z siłowym, tak aby wyszczuplić sylwetkę. Dla osób lubiących ćwiczyć z obciążeniami.

**LATINO MIX** – Zajęcia choreograficzne oparte na krokach tanecznych. Dla każdego.

**FIT-BALL** – Ćwiczenia wzmacniające na piłce. Rozwijają siłę mięśni i równowagę. Dla wszystkich niezależnie od stopnia zaawansowania.

**PILATES** – Trening „dobrego samopoczucia”, przeznaczony dla osób w każdym wieku, które chcą utrzymać sprawność fizyczną. Na zajęciach wzmacniamy mięśnie posturalne, mięśnie duże i głęboko osadzone. Ćwiczenia pilatesa przeciwdziałają osteoporozie, poprawiają funkcję oddechową i są dostosowane do indywidualnych potrzeb ćwiczącego i całkowicie bezpieczne dla jego zdrowia.

**JOGA** – Ćwiczenia dla każdego mające związek między ciałem, umysłem, świadomością i duchem, system filozofii indyjskiej. Uczy zaufania do siebie, swoich możliwości i sił organizmu. Przynosi spokój, harmonię i wyciszenie, rozwija cierpliwość i wytrwałość. Forma odpowiednia na każdym stopniu zaawansowania.

**SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA** – W dzisiejszej dobie, na skutek często przyjmowanej pozycji siedzącej narażamy nasz kręgosłup na nadmierne napięcia i naprężenia. Ich częstym następstwem są dokuczliwe bóle pleców. Specjalnie przygotowane ćwiczenia pozwolą złagodzić następstwa nieprawidłowych nawyków i zapobiegać ich pogłębieniu. Zajęcia dla osób w każdym wieku.

**ZAJĘCIA DLA KOBIET W CIĄŻY** – ćwiczenia dla kobiet na każdym etapie ciąży. Zestaw ćwiczeń jest tak dobrany, aby był w pełni bezpieczny dla przyszłej mamy i jej dziecka. Jest wiele zalet regularnych ćwiczeń w okresie ciąży, m.in. łagodzą bóle pleców, poprawiają przemianę materii, dodają energii, zapobiegają nadmiernemu przybieraniu na wadze, przygotowują ciało do porodu i sprawiają, że powrót do figury sprzed ciąży nastąpi znacznie szybciej.

**ZAJĘCIA DLA MAM Z DZIEĆMI/NIEMOWLAKAMI** – zajęcia wspomagają powrót do pełnej kondycji po przebytej ciąży, a także stymulują fizyczny i psychiczny rozwój dziecka. Wspólne zajęcia wzmagają więź emocjonalną matki z dzieckiem.

**ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI** – Zajęcia w formie gier i zabaw prowadzi doświadczona fizjoterapeutka, zwracając uwagę na prawidłowy rozwój naszych pociech. W tym czasie mama może skorzystać z pozostałych usług naszego klubu. Są to jedyne zajęcia, których nie obejmuje karnet.

**CAPOEIRA** – Brazylijska sztuka walki o afrykańskim pochodzeniu. Zawiera w sobie elementy tańca, muzyki, gimnastyki i akrobatyki, przez co rozwija wielopłaszczyznowo. Poprawia gibkość i wytrzymałość, polepsza refleks.

**TANIEC TOWARZYSKI** – miły sposób spędzenia wolnego czasu w rytmach latynoamerykańskich i standardowych, zajęcia pomagają w łatwy i przystępny sposób poznać rytmy, kroki oraz technikę tańca towarzyskiego, w zajęciach mogą uczestniczyć zarówno pary jak i osoby indywidualne.

**LEKCJE INDYWIDUALNE** - indywidualna nauka tańca przygotowująca do pierwszego tańca, wesela czy każdej innej uroczystości. Nauka może obejmować zarówno naukę kroków tanecznych jak i opracowanie całej choreografii (np. do pierwszego tańca). Terminy zajęć ustalamy indywidualnie. Zajęcia trwają 60 minut

**NA WSZYSTKIE ZAJĘCIA GRUPOWE SUGERUJEMY WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ MIEJSC!!!**

## PROMOCJA CENNIK RED FITNESS – OD STYCZNIA 2010

### BRAK OPŁATY WPISOWEJ

#### KARNET CAŁODNIOWY

karnet upoważnia do korzystania z klubu przez 7 dni w tygodniu niezależnie od godziny wstępu (w godzinach otwarcia klubu).

Ilość miesięcy	Cena karnetu	Cena promocyjna
1	270 zł	<b>195 zł</b>
3	630 zł	<b>450 zł</b>
6	1 000 zł	<b>800 zł</b>
12	1 700 zł	<b>1 200 zł</b>

#### KARNET DZIENNY

karnet upoważnia do korzystania z klubu od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 16.00 (liczone wg godziny wyjścia z klubu) oraz w weekendy niezależnie od godziny wstępu (w godzinach otwarcia klubu).

Ilość miesięcy	Cena karnetu	Cena promocyjna
1	210 zł	<b>145 zł</b>
3	520 zł	<b>350 zł</b>
6	800 zł	<b>600 zł</b>
12	1 300 zł	<b>999 zł</b>

#### KARNET STUDENCKI/SENIOR

karnety studenckie i senior są dla osób uczących się z ważną legitymacją oraz osób powyżej 60-tego roku życia. Zasady wstępu do klubu są jak w karnecie dziennym.

Ilość miesięcy	Cena karnetu	Cena promocyjna
1	190 zł	<b>130 zł</b>
3	460 zł	<b>330 zł</b>
6	800 zł	<b>590 zł</b>
12	1 300 zł	<b>950 zł</b>

#### KARNET WEEKENDOWY

karnet upoważnia do korzystania z klubu w weekendy (w godzinach otwarcia klubu).

Ilość miesięcy	Cena karnetu	Cena promocyjna
1	165 zł	<b>110 zł</b>
3	310 zł	<b>290 zł</b>
6	500 zł	<b>490 zł</b>
12	900 zł	<b>850 zł</b>

#### KARNET FIRMOWY

Taryfy opłat dla firm, przy zamówieniu dla min. 5 osób (ceny są podane dla 1 os.). Godziny wstępu jak w karnecie całodniowym.

Ilość miesięcy	Cena karnetu	Cena promocyjna
1	230 zł	<b>145 zł</b>
3	550 zł	<b>350 zł</b>
6	750 zł	<b>600 zł</b>
12	1 200 zł	<b>999 zł</b>

**JEDNORAZOWY WSTĘP: 50 ZŁ**

**10 WEJŚĆ – WAŻNE PRZEZ 3 MIESIĄCE: 250 ZŁ**

**TRENINGI IDYWIDUALNE Z TRENEREM NA SIŁOWNI:**

1 TRENING: 60 ZŁ

5 TRENINGÓW: 250 ZŁ

10 TRENINGÓW: 400 ZŁ

**GODZINY OTWARCIA KLUBU: PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 7.00 – 22.30**

**SOBOTA 9.00 – 18.00**

**NIEDZIELA 10.00 - 18.00**