



Grafik ważny od 1.03.2019r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:30	ABT Zgrabne Nogi *** Michalina	GIMNASTYKA 50+ ** Aneta	BODY BALL & Ovoball *** Olson	ZDROWY KRĘGOSŁUP ** Bartek T.	GIMNASTYKA 50+ ** Michalina	PŁASKI BRZUCH & Stretching ** Olson	MEDIUM STEP **** Bartek D.
10:30	PŁASKI BRZUCH & Stretching ** Michalina	PORANNE SPALANIE *** Aneta	SHAPE AntyCellulit **** Olson	ABT Zgrabne Nogi *** Bartek T.	ZDROWY KRĘGOSŁUP ** Michalina	TRENING OBWODOWY **** Olson	PILATES & Stretching ** Bartek D.
11:30		FIT MAMA Aktywna ciąża ** Aneta		FIT MAMA Aktywna ciąża ** Aneta		ANALIZA SKŁADU CIAŁA badanie odbywa się raz w miesiącu — Informacje i zapisy w klubie oraz na FB	
16:30	POWER BODY BALL *** Olson	TABATA & Płaski Brzuch ***** Olson	ZDROWY KRĘGOSŁUP **** Ola	INTERWAŁ & Płaski Brzuch ***** Olson	STRONG BY ZUMBA® ***** Paweł Mil.		
17:30	SHAPE AntyCellulit **** Judi	ZUMBA® **** Natalia	ABT Zgrabne Nogi *** Ola	TRENING OBWODOWY **** Karolina G.	ABT Jędrne Pośladki *** Dorota		
18:30	ZDROWY KRĘGOSŁUP ** Judi	TBC Max Kondycja **** Karolina	ZUMBA® **** Natalia	ASTANGA YOGA *** Karolina	BODY BALL & Ovoball *** Dorota		
19:30	FAT BURNER Turbo Spalanie **** Bartek D.	HATHA YOGA ** Karolina	MAGIC PUMP Siła Sztang **** Judi	SHAPE AntyCellulit **** Bartek T.	SHOCK Fitness ***** Olson		
20:30	MAGIC PUMP Siła Sztang **** Bartek D.	BASIC STEP *** Bartek D.	PŁASKI BRZUCH & Stretching ** Judi	PILATES & Stretching ** Bartek T.			

* gwiazdki oznaczają intensywność ćwiczeń | opis zajęć i prowadzących oraz opinie naszych uczestników znajdziesz na www.fitnessfordon.pl

	29 PLN	59 PLN z rabatem*	79 PLN z rabatem*	99 PLN z rabatem*	109 PLN z rabatem*
<p>MULTISPORT BENEFIT SYSTEMS</p> <p>z kartą MultiSport Benefit Systems, Fit Profit, Fit Flex, Fit Sport i OK System masz pełen dostęp do zajęć FITNESS i siłowni CARDIO</p>	<p>BILET 1 WEJŚCIE</p> <p>1 wejście na dowolne zajęcia FITNESS i siłownię CARDIO</p> <p>po pierwszym treningu masz możliwość wymiany na karnet</p>	<p>KARNET 4 WEJŚCIA</p> <p>4 wejścia na dowolne zajęcia FITNESS i siłownię CARDIO</p> <p>karnet ważny 30 dni od daty zakupu</p>	<p>KARNET 8 WEJŚĆ</p> <p>8 wejść na dowolne zajęcia FITNESS i siłownię CARDIO</p> <p>karnet ważny 30 dni od daty zakupu</p>	<p>KARNET 12 WEJŚĆ</p> <p>12 wejść na dowolne zajęcia FITNESS i siłownię CARDIO</p> <p>karnet ważny 30 dni od daty zakupu</p>	<p>KARNET OPEN</p> <p>pełen dostęp do zajęć FITNESS i siłowni CARDIO</p> <p>karnet ważny 30 dni od daty zakupu</p>

#NAJFAJNIEJ

- * Karnet półroczny SILVER i karnet roczny GOLD + BONUSY - zapytaj w recepcji
- * 2-miesięczny karnet OPEN na START dla nowej osoby - zapytaj w recepcji
- * Korzystaj z rabatu co miesiąc, przedłużając regularnie swój karnet, najpóźniej w dniu jego wygaśnięcia
- * Aktywacja i wydanie plastikowej karty członkowskiej Fitness Fordon kosztuje jednorazowo 14 PLN
- * Wydawanie nowych kart członkowskich jest ograniczone, zapytaj wcześniej o wolną aktywację
- * [Trenuj ze swoim facetem! Ty na sali FITNESS, a On w CROSSBOXIE - www.crossfordon.pl](http://www.fitnessfordon.pl)