



### Aktualne promocje:

- dla studentów po okazaniu ważnej legitymacji karnety tańsze o 10%
- dla każdego regularnie ćwiczącego karta Stałego Klienta

### Cennik i harmonogram zajęć

#### Karnety ważne 30 dni:

- a) karnet siłownia 4 wejścia **60 zł**
- b) karnet siłownia 6 wejść **75 zł**
- c) karnet siłownia 8 wejść **90 zł**
- d) karnet siłownia wolny (bez limitu wejść) **125 zł**
- e) karnet fitness i siłownia 4 wejścia **70 zł**
- f) karnet fitness i siłownia 6 wejść **85 zł**
- g) karnet fitness i siłownia 8 wejść **100 zł**
- h) karnet open (fitness i siłownia bez limitu wejść) **150 zł**

#### Karnety ważne 90 dni:

- a) karnet siłownia wolny (bez limitu wejść) **330 zł**
- b) karnet open (fitness i siłownia bez limitu wejść) **390 zł**

(Z zajęć „Płaski brzuch” (30 minut) mogą korzystać również Klienci posiadający karnety – siłownia wolny lub siłownia 4, 6 i 8 wejść).

**Jednorazowe wejście 20 zł (fitness i siłownia)**

**Sauna – seans 1 godzina 45 zł (seans po wcześniejszym uzgodnieniu)**

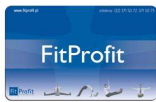
**Sauna – seans 1,5 godziny 65 zł (seans po wcześniejszym uzgodnieniu)**

(Do 4 osób, w cenie ręczniki klubowe i woda mineralna dla każdej osoby, dotyczy obu seansów).

#### Akceptujemy:



MultiSport



FitProfit



FitFlex



OKSystem

**Planet Fitness Club s.c.**

**ul. Sikorskiego 15, 42-200 Częstochowa**

**tel./fax. 34/3680098**

**e – mail: [planet@planetfitness.pl](mailto:planet@planetfitness.pl)**

**Klub czynny:**

**Poniedziałek – Piątek 7.00 – 22.00**

**Sobota 8.00 – 18.00**

**Niedziela 10.00 – 16.00**



Dołącz do nas na portalu Facebook, sprawdź: [www.planetfitness.pl](http://www.planetfitness.pl)

Zajęcia fitness trwają 55 - 60 minut, trening „Płaski brzuch” trwa 25 – 30 minut, Joga 75 – 80 minut.

	Poniedziałek	Wtorek	Piątek	Sroda	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	8.30
8.30	8.30 BS Kasia	8.30 TBC Kasia L	8.30 TBC Magda G	8.30 BUS Magda	8.30 BUS Magda	8.30 Ovoid Magda			8.30
9.30	9.30 Płaski brzuch Kasia	9.30 Płaski brzuch Kasia L	9.30 Płaski brzuch Magda G	9.30 Płaski brzuch Magda	9.30 Płaski brzuch Magda	9.30 Płaski brzuch Magda			9.30
10.00	10.00 TBC Kasia	10.00 ABT Kasia L	10.00 BBS Magda G	10.00 TBC Magda	10.00 ABT Magda	10.00 ABT Magda	10.00 BUS Magda G/Kasia L	10.30 TBC Magda G/Kasia L	10.00 10.30
11.00							11.00 Płaski brzuch Magda G/Kasia L		11.00
11.30							11.30 TBC Magda G/Kasia L	11.30 Płaski brzuch Magda G/Kasia L	11.30
12.00									12.00
12.30							12.30 Mix Latino Yanelis (od 24 marca)	12.00 BS Magda G/Kasia L	12.30
13.00									13.00
13.30									13.30
14.30							14.30 Płaski brzuch Magda G/Kasia L		14.30
15.00							15.00 TBC Magda G/Kasia L		15.00
15.30	15.30 TBC Paulina	15.30 ABT Kasia	15.30 BBS Magda G	15.30 TBC Paulina	15.30 TBC Magda G	15.30 TBC Magda G			15.30
16.30	16.30 Płaski brzuch Paulina	16.30 Płaski brzuch Kasia	16.30 Płaski brzuch Magda G	16.30 Płaski brzuch Paulina	16.30 Płaski brzuch Magda G	16.30 Płaski brzuch Magda G			16.30
17.00	17.00 Step Paulina	17.00 TBC Kasia	17.00 ABT Magda G	17.00 Step Paulina	17.00 BUS Magda G	17.00 BUS Magda G			17.00
18.00	18.00 BBS Asia	18.00 Reggaeton Yanelis	18.00 Sexy Dance Ania	18.00 Zumba Yanelis	18.00 R&B Ania	18.00 R&B Ania			18.00
19.00	19.00 Płaski brzuch Asia	19.00 Płaski brzuch Asia	19.00 Płaski brzuch Kasia L	19.00 Płaski brzuch Asia	19.00 Płaski brzuch Kasia L	19.00 Płaski brzuch Kasia L			19.00
19.30	19.30 ABT Asia	19.30 FFK Asia	19.30 Mix Aerobic Kasia L	19.30 Pilates Asia	19.30 TBC Kasia L	19.30 TBC Kasia L			19.30
20.30	20.30 Body Art Asia	20.30 Pilates Asia	20.30 BS Kasia L	20.30 Joga Asia	20.30 BS Kasia L	20.30 BS Kasia L			20.30

**ABT** - klasyczna rozgrzewka, po której następuje seria gimnastycznych ruchów w pozycjach szczególnie nastawionych na mięśnie brzucha, pośladków i ud. Gimnastyka nie jest ciężka, a powtarzając ją regularnie, osiąga się wynik w postaci kształtnej sylwetki oraz redukcji tkanki tłuszczowej.

**BBS (Biodra, Brzuch + Stretch)** - to forma aktywności fizycznej, której celem jest wyćwiczenie mięśni brzucha i wyszczuplenie bioder, z dłuższą sesją rozciągającą. Zajęcia są niezwykle skuteczne i dają szybkie efekty.

**BODY ART** - jest formą zajęć z nurtu Body and Mind, został stworzony i opracowany przez Roberta Steinbacher - jednego z najbardziej popularnych i uznanych prezydentów fitness na scenie międzynarodowej. Jest wszechstronna i precyzyjnie opracowaną metodą treningu. Zawiera elementy jogi, fizjoterapii, japońskiej Do In, nowych pozycji oraz klasycznych technik oddechu. Umożliwia praktykę każdemu prowadząc go do wewnętrznej i zewnętrznej harmonii. **TYLKO U NAS!!!**

**BS (Body Sculpting)** - ćwiczenia wzmacniające i ujednolajające wszystkie grupy mięśniowe. Zajęcia bez układu choreograficznego, poprzedzone krótką rozgrzewką. Ćwiczenia proste dla każdego z wykorzystaniem różnych przyrządów.

**BUS (Biodra, Uda + Stretch)** - odmiana aerobiku, której celem jest rzeźbienie dolnych partii mięśniowych. Ćwiczenia aerobowe zarówno w pozycji leżącej jak i stojącej. Prosta przyjemna forma zajęć polecana początkującym.

**FFK (Fitness Fight Kick)** - to nowa forma aerobiku łącząca ze sobą elementy wschodnich sztuk walki z nowoczesnym sposobem prowadzenia zajęć ruchowych. Duża ilość ruchów zapewnia wysoki wydatek energetyczny. Prawidłowa technika ćwiczeń pozwala natomiast poprzez napięcie mięśni wzmocnić i wyrzeźbić pośladki, uda, mięśnie brzucha i ramion. Ćwiczenia dla osób średniozaawansowanych.

**JOGA** - jest to ciekawe połączenie klasycznych ćwiczeń jakimi charakteryzuje się joga z popularnym stretchingiem (ćwiczeniami rozciągającymi). Idealne zajęcia relaksacyjne przy dźwiękach spokojnej muzyki. Forma ćwiczeń polecana każdemu. **Szczególnie polecamy!!!**

**MIX AEROBIC** - jest to forma aktywności fizycznej charakteryzująca się dużą dowolnością i różnorodnością wykonywanych ćwiczeń ukierunkowana na rzeźbienie całego ciała. Zajęcia są niezwykle skuteczne i dają szybkie efekty.

**MIX LATINO** - eksplozja tanecznych rytmów latynoskich. Polegające na bazie tańców latynoamerykańskich: rumba, cha-cha, salsa, samba. W połączeniu z elementami gimnastyki aerobowej, ogólnorozwojowej usprawniającej organizm. **NOWOŚĆ!!!**

**OVOFIT** - zajęcia z wykorzystaniem piłek o owalnym kształcie. Ich kształt i właściwości umożliwiają realizowanie zróżnicowanego i efektywnego treningu dla wszystkich poziomów zaawansowania. Eliptyczna wersja piłki przyczynia się do poprawy wytrzymałości, koordynacji, siły, szybkości i gibkości.

**PILATES** - klasyka wśród zajęć fitness. Jest to trening mający na celu stworzenie równowagi w ciele. Ćwiczenia bez stresu i męki, wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki, skupiają się głównie na takich partiach ciała jak brzuch, grzbiet, kręgosłup i okolice bioder. Mięśnie stają się długie, bardziej elastyczne i bardzo silne, a ciało jędrniejsze.

**PŁASKI BRZUCH** - specjalne ćwiczenia poświęcone wyłącznie na mięśnie brzucha, często zaniedbywane podczas treningu na siłowni, polecane każdemu, kto chce wymodelować tą partię mięśniową. Bardzo ciekawa forma zajęć polecane każdemu.

**R&B** - jest najpopularniejszym kierunkiem muzyki i tańca. Śpiewają w tym stylu Beyonce i Rhianna. Jeżeli chcesz nauczyć się ruchów amerykańskich gwiazd z teledysków R&B jest idealnym stylem dla Ciebie! R&B jest świetnym sposobem pracy nad swoim ciałem! **NOWOŚĆ!!!**

**REAGGETON** - jest to połączenie tańca i aerobiku. Sam gatunek muzyczny pochodzi z Portoryko i jest popularny w Ameryce Łacińskiej. Wywodzi się z dancehallu i łączy z nim elementy muzyki hip-hop i latynoamerykańskiej. **Szczególnie polecamy!!!**

**SEXY DANCE** - zmysłowe zajęcia dla kobiet, które chcą zyskać pewność siebie, spalić zbędne kalorie i nauczyć się uwodzicielsko ruszać. Oprócz dobrej zabawy jest to wzmianiony trening będący alternatywą dla Pań, które nie chcą ćwiczyć na siłowni. **NOWOŚĆ!!!**

**STEP** - ćwiczenia choreograficzne połączone z treningiem wytrzymałościowym, w których wykorzystuje się platformę Reebok. Zajęcia poprawiające kondycję fizyczną. Ćwiczenia skierowane są dla każdego.

**TBC** - to odmiana ćwiczeń, której celem jest kształtowanie pośladków, bioder, ud, ramion, brzucha i biustu. Główną częścią treningu są proste układy choreograficzne oraz ćwiczenia z wykorzystaniem piłek, stepów i ciężarków. Zajęcia skierowane dla każdego.

**ZUMBA** - to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku. Jest bardzo innowacyjnym rodzajem ćwiczeń, które poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, poprawiają naszą kondycję, a przede wszystkim dają więcej optymizmu i wprawiają nas w świetne samopoczucie, które zostaje na długo po zajęciach. **SPRAWDZI!!!**