

# Harmonogram Zajęć Aqua - poprawa tolerancji wysiłku: kręgosłup, stawy, obręcze barkowe kończyny

Termin 04-31 maja 2021 r.

## Dni, godziny i rodzaj zajęć

Godziny	4x poniedziałek Godzina 20:00 ADRIANNA	4x Wtorek godzina 19:20 MONIKA	4xśroda Godzina 20:00 ADRIANNA	4x czwartek godzina 19:20 MONIKA
Od 20:00 do 20:30	Aqua Aerobic 10,17,24,31 godzina 20:00	Aqua Aerobic 4,11,18,25 godzina 19:20	Aqua Aerobic 5,12,19,26 godzina 20:00	Aqua Aerobic 6,13,20,27 godzina 19:20

## 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, odbiory są uzależnione od aktualnych obostrzeń związanych z pandemią 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: 04-31 maja 2021 r

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	4 x Poniedziałek	10,17,24,31 maj Monika
I gr 20:00 - 20:45 II gr 20:45 - 21:30	4 x Wtorek	4,11,18,25 maja MONIKA
20:45-21:30	4 x Środa	5,12,19,26 maj Monika
I gr 20:00 - 20:45 II gr 20:45 - 21:30	4 x Czwartek	6,13,20,27 maja 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, odbiory uzależnione są od sytuacji pandemicznej związanej 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**