

SIŁOWNIA	1 WEJŚCIE	WEEKENDOWY	1 MIESIĄC	3 MIESIĄCE	6 MIESIĘCY	12 MIESIĘCY
STANDARD	50 ZŁ	150 ZŁ	209 ZŁ	549 ZŁ	989 ZŁ	1719 ZŁ
JUNIOR* STUDENT/ SŁUŻBY M.**			189 ZŁ	499 ZŁ	899 ZŁ	1549 ZŁ
MEDICAL SENIOR (w godz. 10-14)			179 ZŁ	469 ZŁ	859 ZŁ	1459 ZŁ

W cenie karnetu: b/o siłownia i sale cardio, 1x w miesiącu analiza składu ciała z interpretacją.
Dla nowych Klientów lub z min. 6-miesięczną przerwą **GRATIS**: trening wprowadzający z planem treningowym.

ZAJĘCIA FITNESS	1 WEJŚCIE	4 WEJŚCIA	8 WEJŚĆ	(wymagana rezerwacja zajęć fitness) Karnet ważny 30 dni.
1 WEJŚCIE	60 ZŁ	189 zł	249 zł	

SIŁOWNIA + OPEN FITNESS	1 MIESIĄC	3 MIESIĄCE	6 MIESIĘCY	(wymagana rezerwacja zajęć fitness)
	279 ZŁ	689 ZŁ	1309 ZŁ	

W cenie karnetu: b/o zajęcia fitness, siłownia i sale cardio, 1x w miesiącu analiza składu ciała z interpretacją.
Dla nowych Klientów lub z min. 6-miesięczną przerwą **GRATIS**: trening wprowadzający z planem treningowym.

OPEN BASEN	1 WEJŚCIE	WEEKENDOWY	1 MIESIĄC	3 MIESIĄCE	6 MIESIĘCY	12 MIESIĘCY
STANDARD Z kartą członkowską Z aktywną kartą członkowską	80 ZŁ 55 ZŁ 45 ZŁ	229 ZŁ	349 ZŁ	889 ZŁ	1669 ZŁ	2939 ZŁ
JUNIOR**/ STUDENT/ SŁUŻBY M.*** MEDICAL SENIOR (w godz. 10-14)			319 ZŁ	799 ZŁ	1509 ZŁ	2659 ZŁ

W cenie karnetu: b/o siłownia i sale cardio, zajęcia fitness, kompleks basenowy (basen, sauny*, jacuzzi), 1x w miesiącu analiza składu ciała z interpretacją. Dla nowych Klientów lub z min. 6-miesięczną przerwą **GRATIS**: trening wprowadzający z planem treningowym.

* możliwość skorzystania z wybranej sauny (suchej, parowej, na podczerwień) czynnej w danym dniu.

MEDICAL AQUA AEROBIK	Karnet ważny 30 dni. (wymagana rezerwacja zajęć)	OPEN BASEN + MEDICAL AQUA AEROBIK	1 MIESIĄC
4 WEJŚCIA	260 ZŁ	AQUA 1X W TYGODNIU	449 ZŁ
8 WEJŚĆ	350 ZŁ	AQUA 2X W TYGODNIU	489 ZŁ
12 WEJŚĆ	460 ZŁ	AQUA 3X W TYGODNIU	519 ZŁ
3 MIESIĄCE OPEN	1320 ZŁ		

SQUASH	1 WEJŚCIE	10 WEJŚĆ
do godz. 15:00	40 ZŁ	280 ZŁ
po godz. 15:00	60 ZŁ	480 ZŁ
WYPOŻYCZENIE Zestaw: 2 rakietki i piłka		18 ZŁ

Cena za wynajęcie kortu (1h).
Karnet 10 wejść ważny 60 dni.

POBIERZ CENNIK



** Karnet Junior (13-17 lat) tylko z pełnoletnim opiekunem
(wymagana wcześniejsza kwalifikacja przez trenera).

*** Karnet Student (do 26 roku życia)- wymagana legitymacja
Karnet Służby mundurowe- wymagana legitymacja

USŁUGI MEDICAL	CENA	OPIS
KARNET MEDYCZNY STANDARD (1 miesiąc) wydolność, dieta, trening medical (siłownia)	469 ZŁ	Test wydolności, konsultacja dietetyczna z indywidualnym jadłospisem, programowany trening siłownia z uwzględnieniem schorzeń
KARNET MEDYCZNY PREMIUM (1 miesiąc) wydolność, dieta, trening medical open (siłownia, basen, zajęcia fitness)	549 ZŁ	Test wydolności, konsultacja dietetyczna z indywidualnym jadłospisem, programowany trening siłownia, basen i fitness z uwzględnieniem schorzeń
TEST WYDOLNOŚCI	130 ZŁ	Test na bieżni medycznej wydolności tlenowej, beztlenowej, wentylacji płuc
MEDYCZNA ANALIZA SKŁADU CIAŁA	130 ZŁ	Pomiar składu ciała na urządzeniu medycznym, m.in. zawartości tkanki mięśniowej, tkanki tłuszczowej, wody w organizmie
KONSULTACJA TRENINGOWA MEDICAL	130 ZŁ	Programowany trening medical z uwzględnieniem schorzeń
WIZYTA KONTROLNA U DIETETYKA	130 ZŁ	Analiza składu ciała na urządzeniu medycznym, monitorowanie zmian związanych z planem treningowym oraz żywieniowym
KONSULTACJA DIETETYCZNA	200 ZŁ	- Analiza składu ciała na urządzeniu medycznym wraz z oceną zawartości składników odżywczych (białka, substancji mineralnych) - Wywiad żywieniowy - Analiza dotychczasowych nawyków żywieniowych pod względem zdrowotnym - Wskazanie popełnianych błędów żywieniowych w celach profilaktyki zdrowotnej
KONSULTACJA DIETETYCZNA Dla osób ze schorzeniami	300 ZŁ	- Analiza składu ciała na urządzeniu medycznym wraz z oceną zawartości składników odżywczych (białka, substancji mineralnych) - Szczegółowa, medyczna interpretacja wyników analizy składu ciała ze wskazaniem działań profilaktycznych - Wywiad żywieniowy - Wywiad w kierunku istniejących problemów zdrowotnych, - Analiza dotychczasowych nawyków żywieniowych pod względem zdrowotnym - Wskazanie popełnianych błędów żywieniowych w celach profilaktyki zdrowotnej 7- dniowy jadłospis ze wskazaniem profilaktycznymi z zakresu danych jednostek chorobowych

*Testy i konsultacje wymagają wcześniejszego umówienia się ze specjalistą w recepcji lub telefonicznie pod nr tel. 85 740 69 31

RÓŻNE	CENA
OPŁATA CZŁONKOWSKA opłata za wyrobienie karty członkowskiej	69 ZŁ
DUPLIKAT KARTY	70 ZŁ
ZAMROŻENIE KARNETU NA 28 DNI Dotyczy karnetów 3, 6, 12- miesięcznych	79 ZŁ
PRZEKROCZENIE CZASU przebywania w klubie po godzinie zamknięcia	10 ZŁ za każdą rozpoczętą godzinę
TRENING WPROWADZAJĄCY z planem treningowym	150 ZŁ
KŁÓDKA DO SZAFKI Każdy Klubowicz musi posiadać własną kłódkę	20 ZŁ

TRENINGI PERSONALNE	CENA	OPIS
1 TRENING	150 ZŁ	- Wywiad dotyczący dolegliwości, stanu zdrowia, celu treningu i pozostałych pytań zawartych w formularzu - Analiza składu ciała z wykorzystaniem medycznego analizatora - Zaprogramowanie treningu siłowego - Zaprogramowanie częstotliwości i intensywności treningu na urządzeniach cardio - Omówienie podstawowych zasad racjonalnego żywienia - Dobór zajęć fitness - Indywidualna opieka trenerska podczas sesji treningowych
4 TRENINGI	520 ZŁ	
8 TRENINGÓW	960 ZŁ	
12 TRENINGÓW	1320 ZŁ	
*Pakiety treningów są do wykorzystania w 1 miesiącu. *Podane ceny dotyczą samego treningu z trenerem. *By móc trenować z trenerem personalnym Maniac Gym, należy mieć wykupiony karnet Siłownia, Siłownia+ Open Fitness lub Open Basen.		

RÓŻNE	CENA
OPŁATA CZŁONKOWSKA opłata za wyrobienie karty członkowskiej	69 ZŁ
DUPLIKAT KARTY	70 ZŁ
ZAMROŻENIE KARNETU NA 28 DNI Dotyczy karnetów 3, 6, 12- miesięcznych	79 ZŁ
PRZEKROCZENIE CZASU przebywania w klubie po godzinie zamknięcia	10 ZŁ za każdą rozpoczętą godzinę
TRENING WPROWADZAJĄCY z planem treningowym	150 ZŁ
KŁÓDKA DO SZAFKI Każdy Klubowicz musi posiadać własną kłódkę	20 ZŁ