



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Magdalena Grzywacz

Zapraszamy na fitness i siłownię

Publikowane od

24.04.2017 00:00:00

Publikowane do

24.05.2017 00:00:00



Od kilku tygodni działa pełną parą siłownia na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie. Możesz wyćwiczyć tam wszystkie partie ciała - samodzielnie lub

pod okiem profesjonalnych instruktorów.

Zlokalizowany obok mławskiego stadionu budynek, w którym można ćwiczyć na zajęciach fitness oraz potrenować na siłowni, oficjalnie otwarto 1 kwietnia br. Przez niecały miesiąc zdążył sobie zyskać grono sympatyków. – Wszystkie nasze urządzenia cieszą się popularnością. Często ludzie kupują najpierw bilet jednorazowy, aby przekonać się, co i czy w ogóle chcą ćwiczyć. Wielu przychodzi później regularnie – mówi dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie Piotr Jankowski.

Wśród urządzeń, jakie dostarczyła tam wyłoniona w postępowaniu konkursowym firma Perfect Fitness Service z Elbląga, jest kilka bieżni i rowerów stacjonarnych, sprzęt do ćwiczeń rozciągających i specjalistyczne piłki. Na siłowni dodatkowo: atlasy, hantle, sztangi, ławeczki – słowem wszystko, dzięki czemu możemy zadbać o muskulaturę. Wyposażenie obiektu kosztowało ok. 340 tys. zł i zostało zakupione ze środków budżetowych miasta.

Ćwiczyć można samemu lub pod okiem profesjonalnego instruktora. Zajęcia prowadzą Martyna Piotrowska – absolwentka wychowania fizycznego oraz zarządzania sportem i rekreacją, trener przygotowania motorycznego, instruktorka fitness, jumpit, gimnastyki korekcyjnej i tańców animacyjnych; Patrycja Gatka – absolwentka fizjoterapii i instruktorka fitness; Olga Kowalewska – mgr fizjoterapii oraz Adrian Sawlewicz – absolwent wychowania fizycznego, obecnie student fizjoterapii, trener personalny i dietetyk sportowy. Aktualny harmonogram organizowanych zajęć zamieszczamy niżej.

Jednorazowe wejścia na siłownię, fitness, trampoliny lub do sauny kosztują po 12 zł od osoby. W grupach zorganizowanych (od 15 osób) można wejść na siłownię lub fitness za 8 zł od osoby. Dla osób zainteresowanych regularnym ćwiczeniem, dostępne są karnety. Można na przykład wykupić sobie wejścia tylko w weekendy, codziennie do godz. 14.00, bądź wariant open – o każdej porze (do każdego wejścia sauna jest oferowana gratis – płacimy za nią tylko wówczas, gdy interesuje nas wyłącznie pobyt w saunie). MOSiR oferuje także szereg zniżek, m.in. 5 proc. dla posiadaczy Karty Mławiaka, 15 proc. za zakup karnetu open w dniu urodzin klienta czy też 15 proc. na wszystkie karnety w okresie wakacji. Szczegółowy cennik zamieszczamy w galerii pod tekstem. Informacje o aktualnej ofercie i promocjach okolicznościowych są podawane na stronie <https://www.facebook.com/MOSiR-Fitness-Si%C5%82ownia-1902185676671770/>.

Aktualny harmonogram zajęć z instruktorami:

Poniedziałek: 8.10-8.55: budzik (nogi, pośladki); 16.10-17.00: zajęcia +50; 17.10-18.00: fit forma; 18.15-19.15: JUMPit trampoliny; 19.30-20.20: tabata; 20.30-21.20: tabata

Wtorek: 9.30-10.15: power pilates; 17.10-18.00: fit ball; 18.15-19.15: JUMPit trampoliny; 19.30-20.20: mocny brzuch jędrne pośladki; 20.30-21.20: zdrowy kręgosłup

Środa: 8.10-8.55: budzik (plecy, ramiona); 17.10-18.00: JUMPit trampoliny kids (45 min.); 18.15-19.15: JUMPit trampoliny; 19.30-20.20: tabata; 20.30-21.20: trening funkcjonalny

Czwartek: 9.30-10.15: fit ball; 16.10-17.00: nie dla tłuszczu; 17.10-18.00: fit forma; 18.15-19.15: JUMPit trampoliny; 19.30-20.20: mocny brzuch, jędrne pośladki; 20.30-21.20: mocny stretching

Piątek: 16.10-17.00: trening malucha (45 min.); 17.10-18.00: trening turbo; 18.15-19.15: trening funkcjonalny; 19.30-20.20: mocny brzuch, jędrne pośladki

KN / UI



























KARNET OPEN SIŁOWNIA+ TRAMPOLINY B/O	TAK	NIE	TAK	TAK	100,00 zł/os.	35,00 zł/os.
KARNET OPEN FITNESS+ TRAMPOLINY B/O	NIE	TAK	TAK	TAK	100,00 zł/os.	35,00 zł/os.
KARNET OPEN SIŁOWNIA B/O	TAK	NIE	NIE	TAK	90,00 zł/os.	29,00 zł/os.
KARNET PORANNY OPEN SIŁOWNIA B/O*	TAK	NIE	NIE	TAK	65,00 zł/os.	20,00 zł/os.
KARNET OPEN FITNESS B/O	NIE	TAK	NIE	TAK	90,00 zł/os.	29,00 zł/os.
KARNET OPEN TRAMPOLINY B/O	NIE	NIE	TAK	TAK	95,00 zł/os.	29,00 zł/os.
KARNET FITNESS (1 WEJŚCIE W TYG.)	NIE	TAK	NIE	TAK	35,00 zł/os.	15,00 zł/os.
KARNET FITNESS (2 WEJŚCIA W TYG.)	NIE	TAK	NIE	TAK	69,00 zł/os.	19,00 zł/os.

RODZAJ KARNETU	CENA BRUTTO	CENA NETTO
OPLATA ZA KARNET	18,45 zł	15,00 zł
KARNET MIESIĘCZNY B/O DLA TRENERA PERSONALNEGO	350,00 zł	324,07 zł
KARNETY % zniżki od ceny obowiązującej	20 % ważny 2 miesiące 25 % ważny 4 miesiące 30 % ważny 6 miesięcy 40% ważny 12 miesięcy	
KARNETY DLA FIRM	Przy zakupie minimum 10 karnetów rabat 5% Przy zakupie minimum 20 karnetów rabat 10% Przy zakupie powyżej 20 karnetów rabat 15%	

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artukul/zapraszamy-na-fitness-i-silownie>