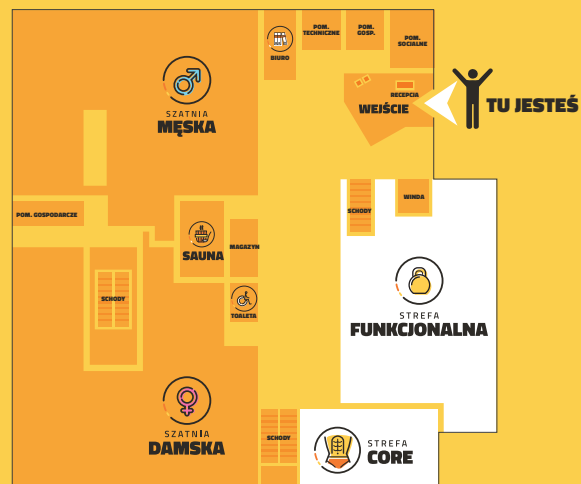


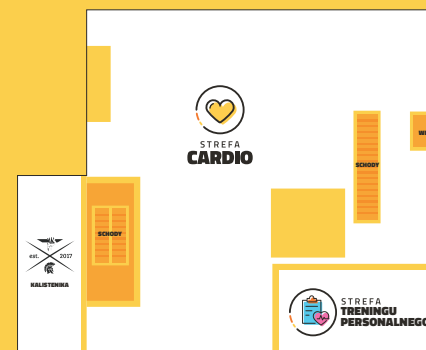
POZIOM -1



POZIOM 0



POZIOM +1



POZIOM +2



POZIOM -1



STREFA MASZYN PÓLWOLNYCH:

znajdują się tam bardziej zaawansowane maszyny, z obciążeniem w formie talerzy, które można dowolnie dokładać.



SZKOŁA WALKI DRWAŁA:

Szkoła Walki Drwała to nie tylko klub MMA i sportów walki. Tu zawodowy sport łączy się z zabawą i rekreacją, a zajęcia prowadzą profesjonalni: jeden z najlepszych zawodników MMA w Polsce - Tomasz „Gorilla Drwał” - i jego team.



STREFA ELEIKO:

Wyposażona jest w wysokiej jakości sprzęt ELEIKO® do trójboju siłowego i dwuboju siłowego dla najbardziej wymagających osób. Sprzęt ten doskonale sprawdza się przy wyciskaniu, rwaniu i podrzuciu.



STREFA WOLNYCH CIĘŻARÓW:

znajduje się tam wszystko, co potrzebne do wykonania pełnego, zaawansowanego treningu siłowego, czyli m.in.: hantle, sztangi, ławki, brama do przysiadów.

POZIOM 0



STREFA FUNKCJONALNA:

tu rządzą kettle, bosu czy TRX. Trening funkcjonalny, czyli imitujący ruchy dnia codziennego, polepsza sprawność, wydolność, rzeźbi mięśnie i sprawia, że lepiej funkcjonujesz na co dzień.



STREFA CORE:

pomoże zadbać o „środek ciała”, czyli brzuch, ale też mięśnie tułowia, korpus.

POZIOM +1



STREFA CARDIO:

bieżnie, rowerki, orbitreki i inne maszyny, na których poprawisz kondycję, wytrzymałość, spalisz tłuszcz lub rozgrzejesz się przed treningiem.



KALISTENIKA:

Jest to przestrzeń do treningu z wykorzystaniem własnej masy ciała. Tutaj popracujesz nad równowagą, zwinnością i koordynacją, a Twoje ciało stanie się silne i wytrzymałe.



STREFA TRENINGU PERSONALNEGO:

To idealna przestrzeń, w której bez przeszkód wykonasz trening ze swoim instruktorem. Znajdziesz tu szeroki wybór sprzętu, a dzięki komfortowym warunkom przyswoisz niezbędną wiedzę i umiejętności pod okiem osobistego trenera.

POZIOM +2



STREFA KOBIECI:

miejsce wyłącznie dla Pań, wyposażone w sprzęty i maszyny pozwalające na wykonanie podstawowego treningu.



SALA FITNESS:

to tam odbywają się najlepsze zajęcia grupowe.



STREFA MASZYN IZOTONICZNYCH:

podstawowe maszyny, dzięki którym wykonasz trening siłowy całego ciała. Są proste w obsłudze, świetne dla początkujących.