

CENNIK

SIŁOWNIA

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
Siłownia – OPEN GYM	95	30 dni, czas dowolny* Najkorzystniejsza oferta
Siłownia –jednorazowe wejście	17	1 wejście , czas dowolny*
Siłownia- jednorazowe ulgowe	12	1 wejście, czas dowolny*
Siłownia - uczeń, student, senior	79	30dni, czas dowolny*
Siłownia - poranny	70	30dni, czas dowolny*
Siłownia – karnet 14 dni	49	14 dni, czas dowolny*
Siłownia – karnet 4 wejść	45	30 dni, czas dowolny*
Siłownia – karnet weekend	59	30 dni , sobota i niedziela
Siłownia - karnet 3 miesięczny **	240	90 dni, czas dowolny*
Siłownia - - karnet 6 miesięczny **	430	180 dni czas dowolny*
czas dowolny *- wejście na siłownię bez ograniczeń		

FITNESS

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
Fitness online – grupa na FB #medigymtrenujwdomu	59 zł	Zajęcia 7 razy w tygodniu
Fitness – pojedyncze wejście	15 zł	zapisy
Fitness – 4 wejścia	55 zł (taniej o 5 zł)	30 dni – 55 minut zajęć,
Fitness – 8 wejść	105 zł (taniej o 15 zł)	30 dni- 55 minut zajęć, obowiązują zapisy, darmowy dostęp do grupy Online
Fitness – 12 wejść	150 zł (taniej o 30zł)	30 dni - 55 minut zajęć, obowiązują zapisy, darmowy dostęp do grupy Online
Fitness OPEN	199 zł	30 dni Wejście na wszystkie zajęcia fitness (Tabata, zdrowy kregosłup, fit fight, brzuch uda pośladki) + dostęp do Online

Sporty Walki

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
Pojedyncze wejście Grupa Senior	15 zł	1 wejście, do 90min, zapisy
Pojedyncze wejście Grupa Junior	12 zł	1 wejście, do 60min zapisy
Karnet 12 wejść kickboxing	150 zł	zapisy
Karnet 8 wejść kickboxing	100 zł	zapisy
Open Fight	199 zł	Wejście na wszystkie zajęcia sportów walki – siłownia 50% taniej
Trening personalny Kickboxing, Boks, MMA	70 zł	1 trening 60 min
4 Treningi personalne Kickboxing, Boks, MMA	260 zł (65zł)	4 treningi 60 min
8 Treningów personalnych Kickboxing, Boks, MMA	480 zł (60 zł)	8 treningów 60 min
Trening w małej grupie (2-5 osób)	99 zł (zajęcia)	Trening w małej grupie (min. 2 osoby) 60 min

Vacu Body Space

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
Pojedyncze wejście	20zł - 30 min	Vacu Body Space to bieżnia wytwarzająca podciśnienie oraz światło podczerwone. Stosowanie podciśnienia przy jednoczesnym wysiłku fizycznym oraz światłu podczerwonemu służy aktywnemu spalaniu kalorii, przyspiesza odchudzanie, krążenie krwi i gwarantuje intensywne spalanie tkanki tłuszczowej oraz ujędrnianie ciała.
12 wejść	180 zł (taniej o 60 zł)	30 min, ważny 30dni * zapisy
8 wejść	130zł (taniej o 30zł)	30min, ważny 30 dni * zapisy

Rollmasaż

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
RollMasaż Pojedyncze wejście	15 zł – 30 min	<p>Rollmasaż to prosty, ale niezwykle skuteczny sposób na piękną i szczupłą sylwetkę. Jego działanie opiera się na tradycyjnej chińskiej metodzie masażu rolkowego. Polega na masowaniu całego ciała za pomocą drewnianych, wyprofilowanych rolek, umieszczonych w ruchomym bębnie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ delikatny masaż działa relaksująco i uspokajająco, ▪ mocny masaż działa pobudzająco, ▪ aktywacja układu limfatycznego, ▪ rozbijanie tkanki tłuszczowej, ▪ rehabilitacja pourazowa, ▪ przygotowanie do treningu sportowego, ▪ ujędrnianie i uelastycznianie skóry.
Roll Masaż 5 wejść	60 zł (12zł)	30 min
Roll Masaż 10 wejść	100 zł	30 min

PAKIETY WELLNESS

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
<p>SMUKŁE CIAŁO</p> <p>- Vacu (bieżnia) 30 min</p> <p>- Rollmasaż 30 min</p>	<p>1 wejście 25 zł</p> <p>8 wejść 160 zł</p> <p>12 wejść 189 zł</p>	<p>Obowiązują zapisy</p> <p>Połączenie VACU oraz Rollmasażu daje świetny efekt spalania tkanki tłuszczowej z jednoczesnym ujędrnieniem ciała.</p>
<p>TURBO SPALANIE</p> <p>- Vacu (bieżnia) 30 min</p> <p>- Trenażer – stepper 30 min</p> <p>- Rollmasaż 30 min</p>	<p>1 wejście 40 zł</p> <p>8 wejść 199 zł</p> <p>12 wejść 240 zł</p>	<p>Obowiązują zapisy</p> <p>Połączenie VACU, Rollmasażu oraz steppera daje świetny efekt spalania tkanki tłuszczowej z jednoczesnym ujędrnieniem ciała oraz modelowaniem pośladków oraz nóg.</p>
<p>TALIA OSY</p> <p>- Vacu (bieżnia) 30 min</p> <p>- Trenażer – stepper 30 min</p>	<p>wejście 25 zł</p> <p>8 wejść 150 zł</p> <p>12 wejść 199 zł</p>	<p>Obowiązują zapisy</p> <p>Połączenie VACU oraz Steppera potęguje efekt spalania tkanki tłuszczowej oraz modeluje pośladki i nogi</p>
<p>JĘDRNE CIAŁO</p> <p>- Zestaw ćwiczeń na siłowni – 45 min (z instruktorem)</p> <p>- Vacu (bieżnia) 30 min</p>	<p>1 wejście 30 zł</p> <p>8 wejść 160 zł</p> <p>12 wejść 189 zł</p>	<p>Jednorazowy instruktarz (min 8 wejść)</p> <p>Zestaw ćwiczeń na całe ciało w połączeniu z Vacu daje efekt wzmacniania i ujędrniania ciała oraz przyspieszonego spalania tkanki tłuszczowej</p>

<p>METABOLICZNY DETOX</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vacu (bieżnia) 30 min - RamVitberg wibroterapia– moduł metabolizm 30 min - Dieta DETOX 	<p>1 wejście 55 zł 8 wejść 320 zł 12 wejść 420zł</p>	<p>Ram Vitberg z modułem metabolizm to nowoczesny trening interwencyjny. Zastosowana metoda wibracji poprawia skład ciała i siłę mięśni. Świetne dla osób, które nie mogą wykonywać tradycyjnych ćwiczeń siłowych. W połączeniu z dietą detoksykacyjną daje niesamowity efekt spalania tkanki tłuszczowej, poprawy samopoczucia oraz funkcji trawiennych i gastrycznych</p>
<p>POGROMCA CELLULITU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vacu (bieżnia) 30 min - HYPERVOLT – masażer wibracyjny 30 min 	<p>1 wejście 50 zł 8 wejść 320 zł 12 wejść 420 zł</p>	<p>VACU i jego światło podczerwone w połączeniu z HiperVoltem pozwala spalać tkankę tłuszczową, ujędrniać skórę i niwelować cellulit. HiperVolt jest urządzeniem do masażu wibracyjnego, pomaga rozluźnić spięte mięśnie, zwiększyć krążenie krwi, poprawić jakość i elastyczność skóry i mięśni. Masaż wykonywany jest na okolice pośladków i ud</p>
<p>JĘDRNE POŚLADKI I UDA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zestaw ćwiczeń na siłowni z instruktorem - Sala cardio – 15 min - RamVitberg Wibroterapia- moduł biodra 30 min 	<p>1 wejście 60 zł 8 wejść 320 zł 12 wejść 420 zł</p>	<p>Jednorazowy instruktarz</p> <p>Zestaw ćwiczeń na uda i pośladki w połączeniu z RamVitberg daje efekt wzmacniania, ujędrniania i modelowania pośladków oraz przyspieszonego spalania tkanki tłuszczowej. Dzięki zastosowaniu wibracji w okolicy bioder i pośladków, pobudzone są nie tylko mięśnie, ścięgna, więzadła i torebki stawowe w okolicach bioder ale również mięśnie położone głębiej np. mięśnie dna miednicy co jest bardzo korzystne dla kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu</p>

GABINET MASAŻU I WIBROTERAPII

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
Masaż – zdrowie, relaks, uroda		
Masaż klasyczny	80 zł 50 min	zapisy
Masaż relaksacyjny	80 zł 50 min	zapisy
Masaż antycelulitowy	80zł 50min	Zapisy (masaż + hypervolt masażyer)
Masaż Sportowy	80 zł 50 min	
Masaż częściowy	60 zł 30 min	
Wibroterapia – urazy, kontuzje, bóle		
Terapia kompleksowa 60 min	1 zabieg 100 zł 5 zabiegów 400 zł 10 zabiegów 600zł	Masaż + Wibroterapia (60 min) Kompleksowa Terapia połączenia masażu wykonywanego przez Masażystę oraz Wibroterapii Wibroterapia może wspomagać rehabilitację przy: dolegliwościach bólowych kręgosłupa, rehabilitacji wad postawy, chorobach korzeni nerwów rdzeniowych, osteochondrozie kręgosłupa, rwie kulszowej, bólach grzbietu.
Moduł bazowy do 30 min	1 zabieg 20 zł 5 zabiegów 90 zł 10 zabiegów 150 zł	Moduł Bazowy pozwala na terapie w 3 programach 1. NOGI (pozycja siedząca) - w zmęczeniu i ciężkości nóg, żylakach, obrzękach, skurczu łydek, zimnych stopach, wspomaga drenaż limfatyczny , zespole niespokojnych nóg, niedowładach kończyn dolnych 2. KRĘGOSŁUP (pozycja leżąca) – w dolegliwościach bólowych kręgosłupa, wadach postawy, osteochondrozie kręgosłupa, rwie kulszowej, zespołach korzeniowych, spondylozie, dyskopatiach, zespołach bólowych 3.RELAKS (pozycja leżąca) W przepracowaniu, przemęczeniu, stanach nerwowych, zespole jelita drażliwego, u osób z ADHD, bezsennością, nadpubudliwością
Moduł szyja do 30 min	1 zabieg 20 zł 5 zabiegów 90 zł 10 zabiegów 150 zł	Plecy + odcinek szyjny Celem zabiegu jest przeciwbólowa terapia kręgosłupa a szczególnie jego górnego odcinka, zwiększenie zakresów ruchomości szyi i głowy poprzez zmniejszenie napięcia w obrębie obręczy barkowej oraz poprawa przepływu krwi w tętnicach szyjnych.
Moduł biodra do 30 min	1 zabieg 20 zł 5 zabiegów 90 zł 10 zabiegów 150 zł	Biodra (uda i pośladki) Celem zabiegu jest usprawnianie funkcji mięśni i pracy stawów obręczy biodrowej oraz mięśni dna miednicy, szczególnie polecane u osób z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, problemach z perystaltyką jelit, w zaburzeniach metabolicznych, bólach i ograniczeniach ruchomości w obrębie miednicy, cellulicie.

<p>Moduł nogi do 30 min</p>	<p>1 zabieg 20 zł 5 zabiegów 90 zł 10 zabiegów 150 zł</p>	<p>Celem zabiegu jest wspomaganie terapii przy nawracających bólach mięśniowych i nerwobólach, występujących w obszarze nóg. Poprawa ukrwienia w odcinku kończyn dolnych pozwala na zmniejszenie objawów żylaków, pajączków skórnych, ociążałości nóg, obrzęków i skurczów łydek, drenażu limfatycznym. Efekt zwiększenia temperatury w obrębie stóp pomaga w przypadku zimnych stóp i problemach z zaburzonym czuciem. IV natężenie masażu to także skuteczna regeneracja nóg po intensywnym treningu sportowym</p>
<p>Moduł Kolana do 30 min</p>	<p>1 zabieg 20 zł 5 zabiegów 90 zł 10 zabiegów 150 zł</p>	<p>Wspomaganie treningu sportowego oraz bezpieczna i skuteczna rehabilitacja kolan. Skuteczne działanie przeciwbólowe, poprawa zaburzonej ruchomości stawu kolanowego. Srzyja usprawnieniu mikrokrążenia w obrębie kończyn dolnych oraz procesowi regeneracji tkanek. Zalecany przy: -chorobach zwyrodnieniowych, uszkodzeniach stawu kolanowego, przykurczach, zesztywnieniach i niestabilności stawu kolanowego, naderwaniu więzadeł, zespole pasma biodrowo piszczelowego</p>
<p>Moduł Metabolizm do 30 min</p>	<p>1 zabieg 20 zł 5 zabiegów 90 zł 10 zabiegów 150 zł</p>	<p>Ram Vitberg z modułem metabolizm to nowoczesny trening interwencyjny. Zastosowana metoda wibracji poprawia skład ciała i siłę mięśni. Świetne dla osób, które nie mogą wykonywać tradycyjnych ćwiczeń siłowych. W połączeniu z dietą detoksykacyjną daje niesamowity efekt spalania tkanki tłuszczowej, poprawy samopoczucia oraz funkcji trawiennych i gastrycznych Zalecany także przy: Problemach z nadwagą, perystaltyka jelit, metabolizmem, bólach i ograniczeniach w obrębie tułowia, zaburzeniach funkcji seksualnych</p>

Treningi Personalne - Siłownia

Rodzaj zajęć	Cena (zł)	Uwagi
Trening Personalny	70	Zapisy
12 Treningów Personalnych	750	Zapisy ,wymagana wcześniejsza konsultacja z trenerem - 60 min
10 treningów Personalnych	650	Zapisy ,wymagana wcześniejsza konsultacja z trenerem 60 min
Trening w małej grupie (2-5 osób)	99 (zajęcia) zł	Zapisy ,wymagana wcześniejsza konsultacja z trenerem 60 min

Porady dietetyczne

Rodzaj	Cena (zł)	Uwagi
Konsultacja	30	zapisy
Dieta 7- dniowa	150	zapisy
Dieta 14- dniowa	199	zapisy
Dieta specjalistyczna w jednostkach chorobowych	170	zapisy
Dieta dla par	170	zapisy
Dieta online	120	zapisy
Zmniejszenie kalorii	30	zapisy