

OMEGA Fitness & Gym

jest jednym z najbardziej nowoczesnych i najładniejszych klubów w Polsce.

Powierzchnia 750 m² pozwoliła stworzyć dwie sale treningowe oraz dużą siłownię.

Doskonałe położenie w centrum Luzina z parkingiem wokół budynku, niespełna 10 minut kolejką SKM od Wejherowa to dodatkowe atuty naszego Klubu.

OMEGA Fitness & Gym tworzy zespół kompetentnych i zaangażowanych trenerów i instruktorów. Każdy z nich posiada odpowiednie kwalifikacje do prowadzenia ciekawych i zróżnicowanych zajęć.

KARNETY

OPEN 1 miesiąc	139 zł
OPEN 6 miesięcy	659 zł
OPEN 12 miesięcy	1189 zł
OPEN 10 wejść	120 zł
Do 15:00	89 zł
Senior / Kids	89 zł
Wejście jednorazowe	30 zł
Wejście KIDS	20 zł
Wejście 11:00 - 14:00 (pn-pt)	15 zł

TRENINGI PERSONALNE

Trening personalny	100 zł
Pakiet 10 treningów personalnych	800 zł
Pakiet 20 treningów personalnych ..	1400 zł
Trening personalny dla grup	140 zł
Pakiet 10 tp dla grup	1100 zł

Opłata członkowska jednorazowo przy pierwszym karnecie 35 zł.

Opaska klubowa jest bezzwrotna.



OMEGA Fitness & Gym

ul. Ofiar Stutthofu 3, Luzino

(Galeria Luzino, II p.)

Tel.: +48 536 600 006

omega@omegagym.pl



www.omegagym.pl

Klub OMEGA Fitness & Gym zaprasza:

poniedziałek - piątek: 6:00 – 22:00

sobota: 8:00 – 18:00

niedziela: 8:00 – 15:00

Data wydruku: 03.2017



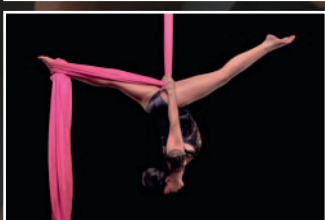
PROFESJONALNY KLUB FITNESS



**SPRAWDŹ NAS
I PRZEKONAJ SIĘ SAMI!**



OMEGA FITNESS & GYM



Ω ZUMBA

Łatwa i efektywna! Taniec zainspirowany połączeniem tańców latynoamerykańskich oraz elementów fitness.

Ω BOSU

Innowacyjny sprzęt w świecie fitnessu, dzięki któremu możliwy jest trening funkcjonalny i wzmacniająco-rzeźbiący.

Ω INDOOR CYCLING

To połączenie dwóch rowerowych światów, jazdy na rowerze stacjonarnym z treningiem kolarskim dzięki czemu spalanych jest mnóstwo kalorii i uwalniane są endorfiny (hormon szczęścia).

Ω ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI

Połączenie tańców ulicznych takich jak Hip Hop czy Dancehall, rozwija koordynację i kreatywności.

Ω SAMOOBRONA DLA DZIECI

Zajęcia rekreacyjno-ruchowe o specjalizacji samoobrona. Bawimy się ucząc i uczymy bawiąc.

Ω PORANNE PRZEBUDZENIE

Wiele różnych form treningowych, które mają obudzić i pobudzić na cały dzień.

Ω MSE

Mobilizacja, Stabilizacja i Elastyczność to trzy główne, najważniejsze elementy tego treningu wykonywanym do poprawy mobilności stawów, gibkości mięśni i ogólnej postawę.

Ω JĘDRNE CIAŁO

Trening wzmacniająco-kształtujący wszystkie partie ciała, który wykonywany jest do rytmicznej muzyki.

Ω TURBO SPALANIE

Trening o wysokiej intensywności mający na celu maksymalizację spalania tkanki tłuszczowej oraz poprawę wydolności organizmu.

Ω PUMP

Zajęcia ze sztangami w koncepcji treningu wytrzymałościowo-siłowego - niezwykle efektywny sposób na kształtowanie sylwetki.

Ω SUPER BRZUCH, UDA I POŚLADKI

To proste i skuteczne ćwiczenia modelujące brzuch, pośladki i uda.

Ω STEP + WZMACNIANIE

Trening wytrzymałościowo - siłowy poprawiający kondycję oparty na koncepcji treningu interwałowego, spalający tkankę tłuszczową i rzeźbiący sylwetkę.

Ω PILATES

Trening składa się z ćwiczeń rozciągających i wzmacniających skupiających się głównie na centrum ciała „core”- brzuch.

Ω AIR DANCE

Nowatorski program tańca na szarfach w oparciu o modern dance, contemporary dance i gimnastykę artystyczną.

Ω AIR YOGA

Zajęcia medytacji i relaksacji prowadzone są nowatorską metodą w oparciu o Hatah-Yoga, Sivananda.

Ω CROSS

To ogólnorozwojowy program kształtujący formę i siłę organizmu, założeniem treningu jest osiągnięcie sprawności w dziesięciu różnych obszarach fizycznych.

Ω KRAV MAGA I SAMOOBRONA

Zajęcia Krav-Maga są prowadzone w duchu lityry prawa do obrony koniecznej. Jednym z podstawowych zadań jest uświadomienie uczestnikom jej warunków.

Ω ZDROWY KRĘGOSŁUP

Lepiej zapobiegać niż leczyć – mówi mądre powiedzenie. To program treningu oparty na profilaktyce schorzeń kręgosłupa i aparatu ruchu.

Ω ROLL & STRETCH

Efekt automasażu mięśniowo-powięziowego dzięki specjalistycznym rolkom (wałkom), rozluźnia punkty spustowe, które powodują spięcia całych łańcuchów mięśniowych.

Ω SALSATION

NAJSZYBCIEJ ROZWIJAJĄCY SIĘ PROGRAM dance&fitness w Europie! Wzmocnienie i wysmuklenie całego ciała, głównie takich partii jak: ramiona, brzuch, uda, pośladki.

Ω FIT MAMA

Zajęcia dla kobiet w ciąży i mam z dziećmi od 3 m-ca życia do roku. Podczas zajęć z elementami Body Ball, Easy Ball czy Stretching przyszłe mamy bezpiecznie i aktywnie przygotowują się do porodu.

Ω CROSS DLA DZIECI

Celem ćwiczeń jest rozwój wszystkich cech motorycznych dzieci i młodzieży, co skutkuje wzrostem ogólnej sprawności fizycznej maluchów. Regularne treningi przyczyniają się do zwiększenia zwinności, gibkości, szybkości, równowagi oraz wytrzymałości.

**Aktualny terminarz zajęć dostępny w recepcji klubu lub na stronie internetowej.
Dane teled adresowe znajdują się z tyłu ulotki.**