



Miło jest nam poinformować, że w oparciu o zapisy par.6 ust.1 punkt 2 b) obowiązującego rozporządzenia w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, podjęliśmy decyzję o otwarciu dla Was siłowni w Termach Bolesławiec.

Zapraszamy już od 11.11.2020 r.

Siłownia będzie czynna:

Poniedziałek- piątek : 8.00-22.00

Weekendy i święta : 10.00-20.00

\*przerwa techniczna w godzinach 13.45-15.00

Niestety w związku panującym stanem epidemii i związanymi z nim obostrzeniami i restrykcjami siłownia dostępna będzie wyłącznie dla osób uprawiających aktywność fizyczną w ramach zorganizowanych przez naszą kadrę zajęć sportowych wedle określonych zasad i grafików – nie ma możliwości treningów indywidualnych.

Poniżej podstawowe (zmienione) zasady funkcjonowania:

1. Wszystkie treningi odbywać się będą w formie zorganizowanych zajęć sportowych pod nadzorem trenera/instruktora.
2. Treningi realizowane będą w trzech różnych strefach:

- strefa cardio

- strefa treningu funkcjonalnego

- strefa wolnych ciężarów

3. W każdej strefie będzie do wyboru kilka programów treningowych przygotowanych przez naszych trenerów / instruktorów.
4. Jeśli chcesz trenować wg własnego programu, nasi instruktorzy pomogą dostosować Twój trening do wybranej strefy.
5. Zajęcia zorganizowane w strefach będą rozpoczynały się o każdej pełnej godzinie. Jedna sesja treningowa trwa 45 min, po niej następuje 15 min przerwy technicznej (dezynfekcja)

PRZERWA TECHNICZNA OD 13.45 DO 15.00.

(pełna dezynfekcja pomieszczeń, sprzętu, szatni i węzłów sanitarnych)

6. Podczas wejścia do obiektu, w recepcji wybieracie program treningowy i wpisacie się na odpowiednią listę do wybranej strefy.
7. W trakcie przerwy technicznej strefa musi pozostać pusta.
8. Dotychczasowe zajęcia grupowe odbywają się bez zmian:

- trening obwodowy : wtorek i czwartek 19.30,

- „Zdrowy kręgosłup”: poniedziałek i środa o 17.00.

9. Na terenie całej siłowni obowiązuje limit 1 osoba na 10m<sup>2</sup> oraz dotychczasowy reżim sanitarny. Obowiązuje zmiana obuwia, trenujemy z rękami, dezynfekujemy sprzęt po użyciu, w częściach wspólnych nosimy przyłbicę lub maseczkę oraz zachowujemy dystans.

Szczegółowy grafik zajęć dostępny na stronie [termyboleslawiec.pl](http://termyboleslawiec.pl)

Informujemy jednocześnie, że ważność wszystkich karnetów niewykorzystanych w związku z zamknięciem obiektu zostanie przedłużona.

Zapraszamy

