

# SIŁOWNIA

## STREFA CARDIO

Wyposażona jest w zestaw nowoczesnych bieżni, rowerków, maszyn eliptycznych, ergowioseł, które pozwalają na wykonywanie treningów o charakterze wytrzymałościowo-wydolnościowym, spalających tkankę tłuszczową, poprawiający pracę układu sercowo-naczyniowego, mogący stanowić część rozgrzewkową, kończącą trening lub trening właściwy.

## STREFA MASZYN SIŁOWYCH

W strefie maszyn siłowych oferujemy niezawodny, bezpieczny oraz łatwy w obsłudze sprzęt, pozwalający na izolowaną pracę poszczególnych grup mięśniowych przy pełnym zabezpieczeniu prawidłowej pozycji w trakcie ćwiczenia.

## STREFA WOLNYCH CIĘŻARÓW

Zaopatrzona jest w zestawy obciążeń do wszechstronnego treningu poszczególnych partii mięśniowych. Bogata gama sprzętu zadowoli każdego zarówno kobiety jak i mężczyzn.