

Poniedziałek  
Monday / Montag

**Wtorek**  
Tuesday / Dienstag

Środa  
Wednesday / Mittwoch

Czwartek  
Thursday / Donnerstag

Piątek  
Friday / Freitag

Sobota  
Saturday / Samstag

Niedziela  
Sunday / Sonntag

# Cennik i plan zajęć sportowych

Sports classes shedule and price list / Sportstundenplan und Preisliste

10:00–10:30

## Gimnastyka w wodzie

Water gymnastics  
Wassergymnastik

30 min **15** PLN

11:00–11:45

## Kick-boxing (wszystkie poziomy)

Kick-boxing (all levels)  
Kick-boxing (Alle Ebenen)

45 min **15** PLN

12:00–12:45

## Trening funkcjonalny

Functional training  
Funktionstraining

45 min **15** PLN

13:00–17:00

## Ścianka wspinaczkowa

Climbing wall  
Kletterwand

30 min **25** PLN

17:00–18:00

## Stretching + Body rolling

Stretching + Körperrollen

45 min **15** PLN

18:00–19:00

## Samoobrona

Self-defence  
Selbstverteidigung

45 min **15** PLN

### Informacje dodatkowe / Additional information / Zusätzliche Information

- Zajęcia odbywają się w sali fitness – max. 8 osób
- Program zajęć może ulec zmianie
- Zbiórka na zajęcia rozpoczyna się 10 min. przed rozpoczęciem zajęć, przed salą fitness
- Sprzedaż karnetów, zapisy i informacje dostępne są w recepcji Baltic Park Molo Aquapark

- Classes take place in the fitness room – max. 8 people
- The program of the classes is subject to change
- Collection for classes 10 min before the beginning of classes, in front of the fitness room
- Ticket sale, registration and information are available at the reception of Baltic Park Molo Aquapark

- Unterricht im Fitnessraum - max. 8 Personen
- Das Fitnessprogramm kann sich ändern
- Sammlung für Unterricht 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn vor dem Fitnessraum
- Ticketverkauf, Melden und Informationen sind an der Aquapark Rezeption verfügbar

- \* Zajęcia niedzielne odbywają się co drugi tydzień
- \* Sundays classes take place every other week
- \* Sonntag-Sportunterricht findet jede zweite Woche statt

Poniedziałek  
Monday / Montag

Wtorek  
Tuesday / Dienstag

**Środa**  
Wednesday / Mittwoch

Czwartek  
Thursday / Donnerstag

Piątek  
Friday / Freitag

Sobota  
Saturday / Samstag

Niedziela  
Sunday / Sonntag

# Cennik i plan zajęć sportowych

Sports classes shedule and price list / Sportstundenplan und Preisliste

10:00–10:30

## Gimnastyka dla seniorów

Gymnastics for seniors  
Gymnastik für Senioren

30 min **15** PLN

11:00–11:45

## Stretching + Body rolling

Stretching + Körperrollen

45 min **15** PLN

12:00–12:45

## Relaksacja

Relaxation  
Entspannung

45 min **15** PLN

13:00–17:00

## Ścianka wspinaczkowa

Climbing wall  
Kletterwand

30 min **25** PLN

17:00–18:00

## Tabata

45 min **15** PLN

### Informacje dodatkowe / Additional information / Zusätzliche Information

- Zajęcia odbywają się w sali fitness – max. 8 osób
- Program zajęć może ulec zmianie
- Zbiórka na zajęcia rozpoczyna się 10 min. przed rozpoczęciem zajęć, przed salą fitness
- Sprzedaż karnetów, zapisy i informacje dostępne są w recepcji Baltic Park Molo Aquapark

- Classes take place in the fitness room – max. 8 people
- The program of the classes is subject to change
- Collection for classes 10 min before the beginning of classes, in front of the fitness room
- Ticket sale, registration and information are available at the reception of Baltic Park Molo Aquapark

- Unterricht im Fitnessraum - max. 8 Personen
- Das Fitnessprogramm kann sich ändern
- Sammlung für Unterricht 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn vor dem Fitnessraum
- Ticketverkauf, Melden und Informationen sind an der Aquapark Rezeption verfügbar

Poniedziałek  
Monday / Montag

Wtorek  
Tuesday / Dienstag

Środa  
Wednesday / Mittwoch

Czwartek  
Thursday / Donnerstag

**Piątek**  
Friday / Freitag

Sobota  
Saturday / Samstag

Niedziela  
Sunday / Sonntag

# Cennik i plan zajęć sportowych

Sports classes shedule and price list / Sportstundenplan und Preisliste

10:00–10:30

**Gimnastyka  
w wodzie**

Water gymnastics  
Wassergymnastik

30 min **15** PLN

11:00–11:45

**Nordic walking**

45 min **15** PLN

12:00–12:45

**Trening  
funkcjonalny**

Functional training  
Funktionstraining

45 min **15** PLN

13:00–17:00

**Ścianka  
wspinaczkowa**

Climbing wall  
Kletterwand

30 min **25** PLN

17:00–18:00

**Tabata**

45 min **15** PLN

18:00–19:00

**Samoobrona**

Self-defence  
Selbstverteidigung

45 min **15** PLN

## Informacje dodatkowe / Additional information / Zusätzliche Information

- Zajęcia odbywają się w sali fitness – max. 8 osób
- Program zajęć może ulec zmianie
- Zbiórka na zajęcia rozpoczyna się 10 min. przed rozpoczęciem zajęć, przed salą fitness
- Sprzedaż karnetów, zapisy i informacje dostępne są w recepcji Baltic Park Molo Aquapark

- Classes take place in the fitness room – max. 8 people
- The program of the classes is subject to change
- Collection for classes 10 min before the beginning of classes, in front of the fitness room
- Ticket sale, registration and information are available at the reception of Baltic Park Molo Aquapark

- Unterricht im Fitnessraum - max. 8 Personen
- Das Fitnessprogramm kann sich ändern
- Sammlung für Unterricht 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn vor dem Fitnessraum
- Ticketverkauf, Melden und Informationen sind an der Aquapark Rezeption verfügbar

Poniedziałek  
Monday / Montag

Wtorek  
Tuesday / Dienstag

Środa  
Wednesday / Mittwoch

Czwartek  
Thursday / Donnerstag

Piątek  
Friday / Freitag

**Sobota**  
Saturday / Samstag

Niedziela  
Sunday / Sonntag

# Cennik i plan zajęć sportowych

Sports classes shedule and price list / Sportstundenplan und Preisliste

10:00–10:30

## Gimnastyka dla seniorów

Gymnastics for seniors  
Gymnastik für Senioren

30 min **15** PLN

11:00–11:45

## Samoobrona

Self-defence  
Selbstverteidigung

45 min **15** PLN

12:00–12:45

## Relaksacja

Relaxation  
Entspannung

45 min **15** PLN

13:00–17:00

## Ścianka wspinaczkowa

Climbing wall  
Kletterwand

30 min **25** PLN

17:00–18:00

## Kick-boxing

(wszystkie poziomy)

Kick-boxing (all levels)  
Kick-boxing (Alle Ebenen)

45 min **15** PLN

18:00–19:00

## Trening funkcjonalny

Functional training  
Funktionstraining

45 min **15** PLN

### Informacje dodatkowe / Additional information / Zusätzliche Information

- Zajęcia odbywają się w sali fitness – max. 8 osób
- Program zajęć może ulec zmianie
- Zbiórka na zajęcia rozpoczyna się 10 min. przed rozpoczęciem zajęć, przed salą fitness
- Sprzedaż karnetów, zapisy i informacje dostępne są w recepcji Baltic Park Molo Aquapark

- Classes take place in the fitness room – max. 8 people
- The program of the classes is subject to change
- Collection for classes 10 min before the beginning of classes, in front of the fitness room
- Ticket sale, registration and information are available at the reception of Baltic Park Molo Aquapark

- Unterricht im Fitnessraum - max. 8 Personen
- Das Fitnessprogramm kann sich ändern
- Sammlung für Unterricht 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn vor dem Fitnessraum
- Ticketverkauf, Melden und Informationen sind an der Aquapark Rezeption verfügbar

Poniedziałek  
Monday / Montag

Wtorek  
Tuesday / Dienstag

Środa  
Wednesday / Mittwoch

Czwartek  
Thursday / Donnerstag

Piątek  
Friday / Freitag

Sobota  
Saturday / Samstag

Niedziela\*  
Sunday / Sonntag

# Cennik i plan zajęć sportowych

Sports classes shedule and price list / Sportstundenplan und Preisliste

10:00–10:45

## Trening cardio

(na świeżym powietrzu)

Outdoor cardio workout  
Outdoor-Cardio-Training

45 min

15 PLN

11:00–11:45

## Morsowanie

Cold water swimming  
Kaltes Wasser schwimmen

45 min

15 PLN

12:00–12:45

## Trening funkcjonalny

Functional training  
Funktionstraining

45 min

15 PLN

13:00–17:00

## Ścianka wspinaczkowa

Climbing wall  
Kletterwand

30 min

25 PLN

### Informacje dodatkowe / Additional information / Zusätzliche Information

- Zajęcia odbywają się w sali fitness – max. 8 osób
- Program zajęć może ulec zmianie
- Zbiórka na zajęcia rozpoczyna się 10 min. przed rozpoczęciem zajęć, przed salą fitness
- Sprzedaż karnetów, zapisy i informacje dostępne są w recepcji Baltic Park Molo Aquapark

- Classes take place in the fitness room – max. 8 people
- The program of the classes is subject to change
- Collection for classes 10 min before the beginning of classes, in front of the fitness room
- Ticket sale, registration and information are available at the reception of Baltic Park Molo Aquapark

- Unterricht im Fitnessraum - max. 8 Personen
- Das Fitnessprogramm kann sich ändern
- Sammlung für Unterricht 10 Minuten vor Unterrichtsbeginn vor dem Fitnessraum
- Ticketverkauf, Melden und Informationen sind an der Aquapark Rezeption verfügbar

- \* Zajęcia niedzielne odbywają się co drugi tydzień
- \* Sundays classes take place every other week
- \* Sonntag-Sportunterricht findet jede zweite Woche statt