

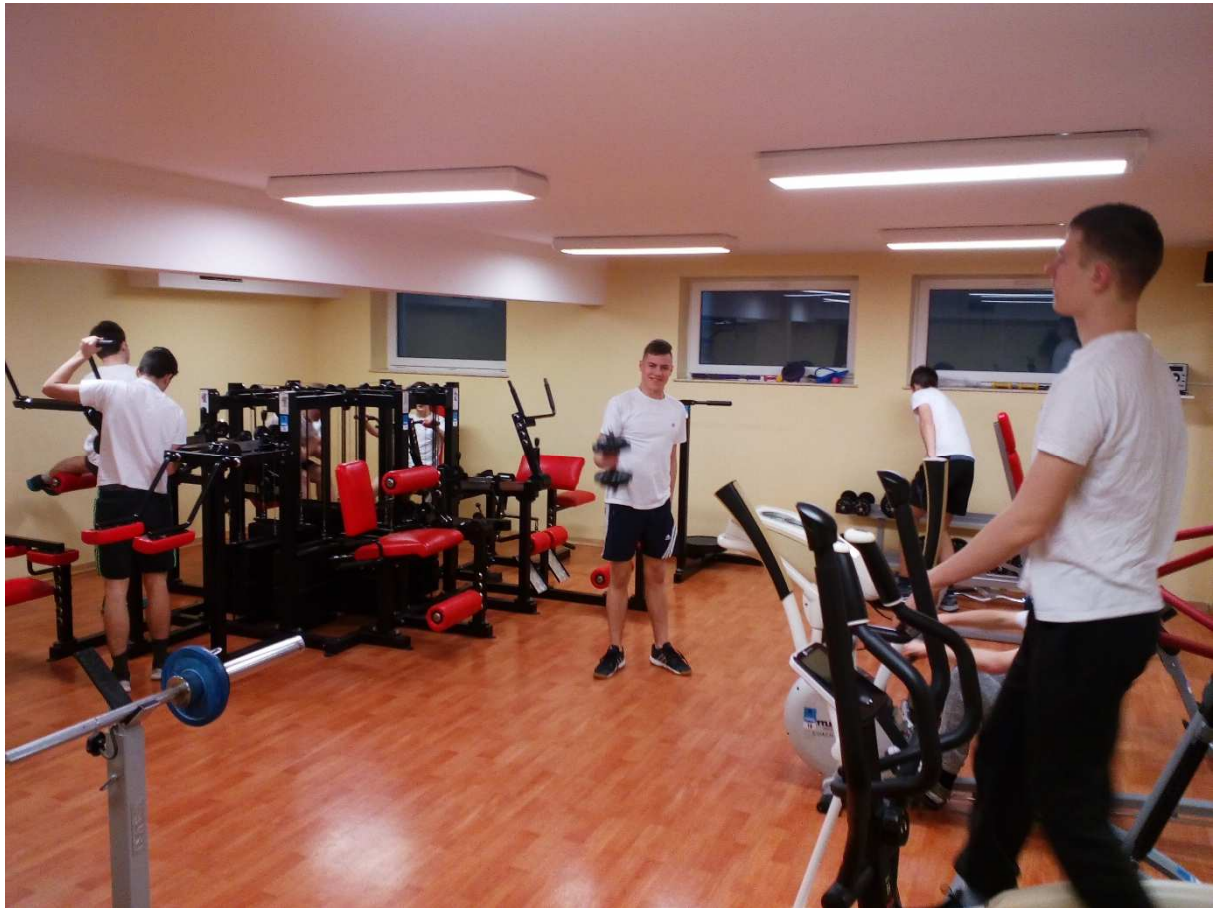
Siłownia w Katoliku to trzy wydzielone strefy, w zależności od planu treningowego i upodobań ćwiczących.

## I STREFA WOLNE CIĘŻARY

---

To miejsce dla wszystkich tych, którzy preferują, ćwiczenia z wolnymi ciężarami. Znajdują się tu m.in. 2 ławeczki do wyciskania regulowane skośne dodatnie, oraz stojaki wysokie i niskie a do tego ławeczka pozioma i regulowana skośna, ławki do ćwiczenia mięśni brzucha, sztangi olimpijskie proste i łamane, obciążenia olimpijskie, modlitewnik na biceps, hantle od 0,5-5 kg, oraz sztangielki od 2-20 kg.





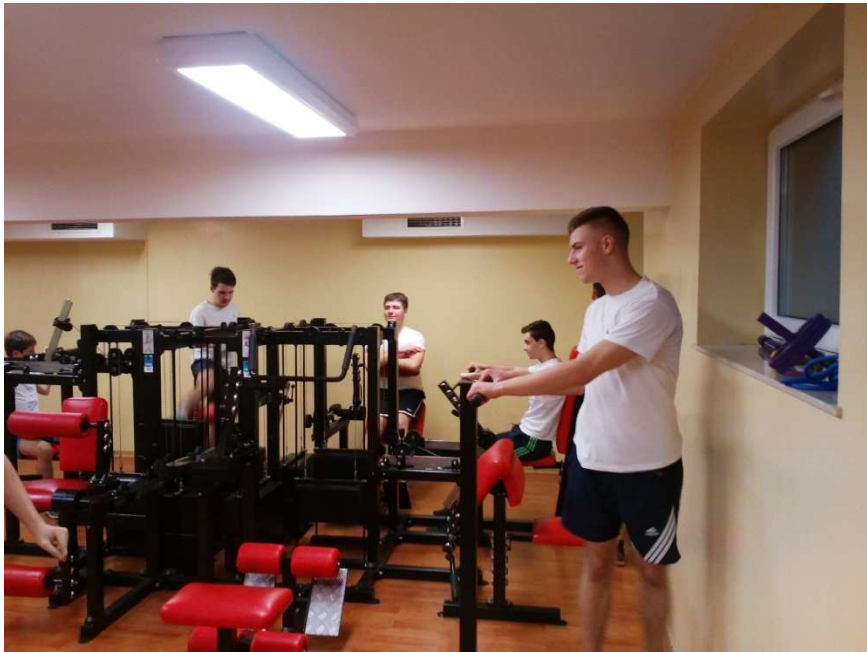


## II STREFA MASZYNY

---

Chcesz wzmocnić, wysmuklić, a może rozbudować swoją muskulaturę. Maszyny w bezpieczny sposób pozwalają na trening izolowany, bardziej separują mięśnie niż wolne ciężary. Są mniej kontuzjogenne niż wolne ciężary i nie wymagają od ćwiczącego wybitnej techniki wykonywanych ćwiczeń. W naszej siłowni znajdują się maszyny na wszystkie partie mięśniowe.





### III STREFA

## CARDIO

---

Spalić zbędny tłuszcz? Chcesz się rozgrzać? A może poprawić swoją wydolność tlenową? Nie mogłeś trafić lepiej! W tej strefie masz do dyspozycji rowery, orbitreki (crosstrainery), stepper oraz wioślarza. W zależności od twoich potrzeb masz możliwość wyboru nie tylko sprzętu ale również programów i obciążeń na poszczególnych urządzeniach.







**Zapraszamy na dodatkowe zajęcia w siłowni,  
które odbywają się w dniach:  
środa i czwartek o godz. 07.00**