

Symetris Home Fit to program zajęć fitness prowadzonych online, w czasie rzeczywistym przez instruktorów fitness klubu Symetris. Każda godzina zajęć jest jedyna i niepowtarzalna. Dołącz już dziś i poczuć się jak na sali treningowej!

W myśl zaleceń, że obecnie najbezpieczniej jest pozostać w domu #zostańwdomu, przenosimy się z zajęciami fitness do Ciebie. Na ten czas zapominamy o napływających zewsząd stresujących informacjach i skupiamy swoje myśli tylko na sobie i treningu.

Zapraszamy do wspólnej aktywności ONLINE!

Przybory domowe, które będą przydatne w czasie zajęć:

- mata do ćwiczeń,
- poduszka lub koc,
- 2 butelki z wodą lub dwie puszki z konserwami,
- 2 szmatki domowe/kawałki materiału, gruba książka.

Aby wziąć udział w zajęciach Symetris Home Fit należy:

1. Posiadać konto w Strefie Klienta na www.symetris.pl.
2. Posiadać aktywny karnet lub zakupić bilet na zajęcia online lub przekazać kod MultiSport na rzecz klubu (instrukcja poniżej).
3. Zapisać się na zajęcia online w Strefie Klienta.
4. Dołączyć do zajęć w Strefie Klienta na ok. 5 min. przed rozpoczęciem zajęć.
5. Wyłączyć kamerę i mikrofon u siebie na komputerze na czas zajęć, by nie zakłócać obrazu i dźwięku Instruktora.

Jeśli jesteś Użytkownikiem kart MultiSport/MultiActive:

1. Wejdź na stronę www.kartamultisport.pl/wspieraj-kluby/, zaloguj się na swoje konto i wygeneruj kod.
2. Jeżeli jeszcze nie masz konta, kliknij w ikonę „Założ konto”. Wystarczy, że wpiszesz swoje imię, numer aktywnej karty MultiSport oraz adres e-mail. Kod wygenerowany na stronie www.kartamultisport.pl/wspieraj-kluby/ otrzymasz od razu.
3. Otrzymany kod przekaz nam przed rozpoczęciem zajęć za pośrednictwem: SMS na nr 666402422, e-mail na ania@symetris.pl lub przez messenger.
4. Taki kod możesz otrzymać raz dziennie.

Jeśli jesteś Klubowiczem Symetris posiadającym:

- Nieaktywny karnet: zakup bilet na zajęcia online 10 zł (1 bilet = 1h zajęć) lub dowolny karnet z cennika (obejmujący zajęcia fitness).
- Aktywny karnet OPEN, Student, Senior: korzystaj z zajęć online bez limitu!
- Aktywny karnet 6 wejść: zamień 1 x wejście z karnetu na 2 x zajęcia online.

Wybierz datę rozpoczęcia karnetu

30-03-2020

Marzec 2020

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

płatność jednorazowa płatność ratalna

BILET NA ZAJĘCIA ONLINE 10,00 zł Umowa na 1 dzień	KARNET STUDENT 100,00 zł Umowa na 30 dni	KARNET SENIOR 100,00 zł Umowa na 30 dni	KARNET 6 WEJŚĆ 110,00 zł Umowa na 30 dni
<ul style="list-style-type: none">• udział w jednych zajęciach online• obowiązuje rezerwacja miejsc na zajęcia online	<ul style="list-style-type: none">• dla osób do 26 roku życia• wymagana ważna legitymacja szkolna lub studencka• możliwość korzystania z zajęć fitness, siłowni i cardio• możliwość korzystania z	<ul style="list-style-type: none">• dla osób od 60 roku życia• możliwość korzystania z zajęć fitness, siłowni, cardio• możliwość korzystania z sauny i rolletica• możliwość jednorazowego zawieszenia karnetu	<ul style="list-style-type: none">• 6 wejść do wykorzystania przez 30 dni• każde wejście nielimitowane czasowo• możliwość korzystania z sauny i rolletica• możliwość korzystania z


Jak dołączyć do zajęć online krok po kroku:

1. Pierwszym krokiem jest zalogowanie się na swoje konto w [Strefie Klienta klubu \(kliknij tutaj\)](#). Następnie zapisz się na wybrane zajęcia online, które zostały udostępnione w grafiku, tak samo jak w przypadku zajęć stacjonarnych w klubie.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
17:30	Online 60 min JOGA Online Aneta			Online 60 min Zdrowy kręgosłup Online Dagmara			
19:00	Online 60 min SHAPE Online Kasia Woldan	Online 60 min bodyART® Online Ola Jaskólska	Online 60 min Pilates Online Kasia Woldan	Online 60 min TBW Online Karolina	Online 60 min ABS+Stretching Online Kasia Woldan		

2. Zajęcia, które są dostępne w usłudze Google Meet Hangout posiadają przedrostek [ONLINE]. Wybieramy opcję "Zapisz się".

×



Woldan Kasia (Kasia Woldan)

inne zajęcia tego instruktora »

inne zajęcia tego typu »

[ONLINE] SHAPE Online

W myśl zaleceń, że obecnie najbezpieczniej jest pozostać w domu #zostańwdomu, przenosimy się z zajęciami fitness do Ciebie. Na ten czas zapominamy o napływających zewsząd stresujących informacjach i skupiamy swoje myśli tylko na sobie i treningu. Podczas SHAPE Online wyrzeźbisz i wzmocnisz całe ci...

[Więcej](#)

Data: **Poniedziałek, 30-03-2020**
Godzina: 19:00
Czas: 60 min

Zapisz się »

3. Pojawi się wówczas potwierdzenie zapisu oraz udostępniona zostanie opcja "Zajęcia wirtualne", po wybraniu której zostaniesz przeniesiony automatycznie do pokoju Google Meet Hangout, gdzie odbędą się zajęcia.

×



Woldan Kasia (Kasia Woldan)

inne zajęcia tego instruktora »

inne zajęcia tego typu »

[ONLINE] SHAPE Online

W myśl zaleceń, że obecnie najbezpieczniej jest pozostać w domu #zostańwdomu, przenosimy się z zajęciami fitness do Ciebie. Na ten czas zapominamy o napływających zewsząd stresujących informacjach i skupiamy swoje myśli tylko na sobie i treningu. Podczas SHAPE Online wyrzeźbisz i wzmocnisz całe ci...

[Więcej](#)

Data: **Poniedziałek, 30-03-2020**
Godzina: 19:00
Czas: 60 min

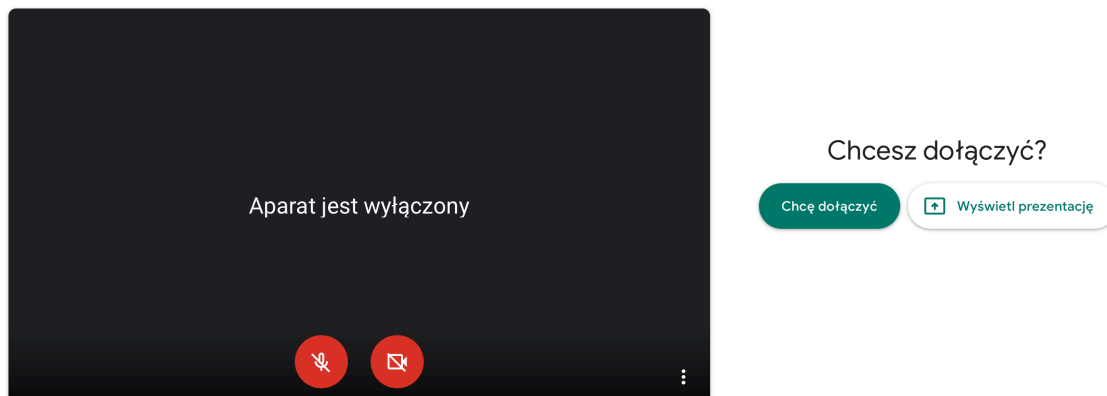
Gratulujemy! Jesteś już zapisany

Odwołaj rezerwację »

Pamiętaj, żeby zalogować się na wirtualne zajęcia min 3 min przed ich rozpoczęciem

Zajęcia wirtualne »

4. Na Twoim ekranie pojawi się pokój wydarzenia, gdzie będziesz mógł/mogła wpisać swoje dane (imię i nazwisko) w celu identyfikacji lub Twoje dane zostaną pobrane automatycznie jeśli jesteś aktualnie zalogowany do swojego konta Google. Wybieramy opcję "Chcę dołączyć".



5. Na ekranie obsługi klubu pojawi się powiadomienie, że chcesz dołączyć do wydarzenia. Po zaakceptowaniu prośby zobaczysz obraz z kamery prowadzącego instruktora oraz będziesz mógł uczestniczyć w zajęciach bez wychodzenia z domu! Pamiętaj o wyłączeniu swojej kamery i mikrofonu, aby nie zakłócać obrazu i dźwięku instruktora podczas zajęć.

WAŻNE!

Osoby zapisane na zajęcia online, których karnety w dniu 14.03.2020r. (początek stanu epidemicznego) były aktywne, a straciły ważność zostaną przywrócone i przedłużone o ilość dni odpowiadającą długości zawieszenia działalności Klubu.

Informujemy, że niewykorzystanych wejść na zajęcia online nie będzie można wykorzystać stacjonarnie.

Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w harmonogramie zajęć online.