

CENNIK PŁYWALNI KRYTEJ

na osiedlu Piastowskim 55a w Poznaniu

Pricelist of Indoor Swimming Pool at 55a osiedle Piastowskie in Poznań



PŁYWALNIA
RATAJE

BASEN INDYWIDUALNIE SWIMMING POOL - INDIVIDUAL SINGLE-ENTRY TICKETS

Bilety (poniedziałek - piątek)

TICKETS (MONDAY - FRIDAY)

normalny
NORMAL

1 godzina

2 godziny

12 zł

18 zł

ulgowy
REDUCED

10 zł

15 zł

Karta Rodziny Dużej -50%*

LARGE FAMILY CARD -50% OFF

6/5 zł

9/7⁵⁰ zł

Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty

POZNAŃ GOLDEN CARD HOLDERS

9 zł

14 zł

Bilety (sobota - niedziela)

TICKETS (SATURDAY - SUNDAY)

normalny
NORMAL

1 godzina

2 godziny

10 zł

15 zł

ulgowy
REDUCED

8 zł

12 zł

normalny (godz. 19.00 - 22.00)

NORMAL (7:00 P.M. - 10:00 P.M.)

9 zł

14 zł

ulgowy (godz. 19.00 - 22.00)

REDUCED (7:00 P.M. - 10:00 P.M.)

7 zł

11 zł

Karta Rodziny Dużej -50%*

LARGE FAMILY CARD -50% OFF

5/4 zł

7⁵⁰/6 zł

Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty

POZNAŃ GOLDEN CARD HOLDERS

7 zł

11 zł

Karta podarunkowa 60 zł/120 zł

na usługi Pływalni Rataje

GIFT CARD 60PLN/120PLN FOR SERVICES RENDERED BY RATAJE SWIMMING POOL

30 gr/min

opłata za przekroczenie czasu
FEE FOR TIME EXCEEDED

Karnet 10 wejść/h:

Normalny 100 zł / Ulgowy 80 zł

MULTIPLE-ENTRY TICKET: 10 ENTRIES/H: NORMAL 100 PLN/ REDUCED 80 PLN

Sauna

60 gr / min / os

0.60 PLN/MIN/PERSON

WYNAJEM RENTAL

Basen rekreacyjny - wynajem połowy
RECREATIONAL SWIMMING POOL - RENTAL OF A HALF

100 zł/h brutto

Basen rekreacyjny - wynajem całości
RECREATIONAL SWIMMING POOL - RENTAL OF A WHOLE

150 zł/h brutto

Basen sportowy
SPORT SWIMMING POOL

90 zł/h/tor brutto

Sala fitness
FITNESS ROOM

80 zł/h brutto

Sala fitness indywidualnie
FITNESS ROOM

20gr/min/os brutto

BILETY ULGOWE REDUCED TICKETS

Młodzież szkolna

z ważną legitymacją szkolną

SCHOOL-AGE YOUTH WITH A VALID SCHOOL ID

Studenci do 26 roku życia

z ważną legitymacją studencką

STUDENTS UP TO 26 YEARS OLD WITH A VALID STUDENT ID

Renciści / emeryci / osoby z ograniczoną sprawnością

z ważną legitymacją

PENSIONIERS / OLD AGE PENSIONIERS / DISABLED PERSON
WITH A VALID ID

Darmowe wejście

FREE ENTRY

Osoby z pierwszą
grupą inwalidzką
wraz z opiekunem

PERSONS WITH A 1ST DEGREE OF DISABILITY
& GUARDIAN'S SUPPORT

Dzieci do lat 3

CHILDREN UP TO 3 YEARS OLD

*posir
Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

*Zniżka z Kartą Rodziny Dużej nie obejmuje zakupu karnetów i kart podarunkowych. Promocja nie łączy się z innymi. Pływalnia kryta Rataje honoruje tylko Karty Rodziny Dużej z poznańskim kodem terytorialnym 30 64011 wydane przez Urząd Miasta Poznania.

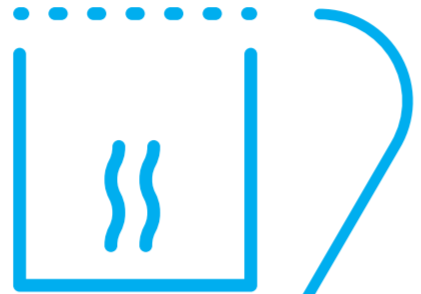
POZnań*



1 W celu skorzystania z sauny:

Nagrzewamy saunę...

Z odpowiednim wyprzedzeniem należy włączyć piec i zamknąć drzwi do sauny.
Uwaga: aby szybciej nagrzać saunę można przykryć otwór wentylacyjny (wylot powietrza) znajdujący się w ścianie sauny na wysokości ok. 60 cm nad posadzką. Należy pamiętać o późniejszym jego otwarciu!



2 Bierzemy prysznic...

Oczyszczenie skóry ułatwia pocenie się i pozwala zachować higienę.



3 Wchodzimy do sauny

Do sauny należy wejść wytartym do sucha oraz bez metalowych ozdób (mogą powodować oparzenia)!
W saunie zawsze należy siedzieć na ręczniku.



4 Rozgrzewamy się...

I RAZ: Przez 5 - 15 min, należy zwracać uwagę na klepsydrę, termometr i higrometr!
Reguła „110” – suma temperatury i wilgotności nie może przekroczyć tej wielkości. Przekroczenie tej sumy może skończyć poparzeniami.



II RAZ: Należy przejść na wyższą ławkę. Można odrobinę zwiększyć wilgotność (rozlewając 1-2 chochelki wody na rozgrzane kamienie pieca). Na tym etapie można również dodać do wody aromaty.

6 Wypoczywamy

Po schłodzeniu się zalecany jest krótki odpoczynek dla organizmu. Dopuszczalne jest również pominięcie tego kroku.



5 Schładzamy się...

Zalecane jest aby najpierw delikatnie schłodzić okolice serca a następnie wziąć zimny prysznic.



2x Kroki 4, 5, 6 powtarzamy

Na koniec:

Dla wytrwałych: można wykonać maksymalnie trzy cykle. Należy pamiętać o uzupełnieniu płynów: woda mineralna, soki (pomidorowy uzupełnia wypocony potas).

Równie ważne jak termiczne oddziaływanie na nasze ciało, jest spokój i pełne odprężenie psychiczne. Klepsydra nie jest wyznacznikiem czasu spędzonego w saunie. Tempo wykonywania wszystkich kroków jest indywidualne dla każdego! Należy pamiętać, że korzystanie z sauny nie tylko pozwala na odprężenie, ale jest też obciążeniem dla organizmu, powodując wzrost tętna i ciśnienia.
W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do stanu swojego zdrowia lub efektów ubocznych przyjmowanych leków, skontaktuj się z lekarzem przed skorzystaniem z sauny.

Szatnia

Cloakroom



Toaleta
damska/męska

Women's/Men's Toilet

