

W celu określenia pełnego obrazu potrzeb i możliwości każdego klienta, stosowana będzie każdorazowo ankieta. Dzięki temu trener bez problemu dostosuje sprzęt, intensywność, rodzaj ćwiczeń by uniknąć kontuzji.

Korzystanie z treningów odbywa się na odpowiedzialność gościa. Sugerujemy zapoznanie się z ewentualnymi przeciwwskazaniami przed skorzystaniem z wybranego treningu.

In order to reach the potential of every customer and to obtain a draft of individual abilities, a simple questionnaire precludes each workout. Based on the answers the Personal Trainer will be able to adjust equipment, intensity and exercises preventing injuries.

Please take into consideration that all trainings are provided at your own responsibility and full knowledge of all potential risk is advised.

Godziny zabiegów / Training's Hours:

Dni powszednie 6:00-21:00 Monday – Friday 6:00 AM-9:00 PM

Sob – Nd 8:00-18:00 Sat-Sun 8:00 AM-6:00 PM

Rezerwacja / Reservation:

Prosimy dokonywać rezerwacji telefonicznie, mailowo lub w WestinWORKOUT (3 piętro hotelu)

To make a reservation please contact us via phone, email or directly at the Workout reception (3rd floor)

Przygotowanie / Preparation:

Dla własnego komfortu prosimy o założenie stroju oraz butów sportowych. Biżuteria jest niewskazana podczas treningu. Hotel dysponuje i wypożycza buty oraz stroje sportowe New Balance za dodatkową opłatą 20 PLN.

For your own comfort we advise you to wear sporting apparel and shoes. Westin offers New Balance apparel and shoes for a fee of 20 PLN. No jewelry is recommended during the exercises.

Odwołanie wizyty / Cancellation:

Prosimy o powiadomienie o rezygnacji z treningu pracowników Workout nie później niż 3 godziny przed umówionym terminem. W przypadku nieodwołania wizyty lub odwołania po czasie pobieramy opłatę w wysokości 50% należności.

To cancel training appointment please notify Westin Workout no less than 3 hours prior to the appointment. If there is no notification the client will be charged 50% of the treatment fee.

Wartościowe rzeczy / Personal Belongings:

Zalecamy aby nie nosić biżuterii podczas treningu oraz pobytu na siłowni. Hotel nie ponosi odpowiedzialności za stratę ubrań i rzeczy wartościowych pozostawionych w WestinWORKOUT.

We recommend not to wear jewelry during your visit and training at the Workout. The hotel will not take any responsibility for any loss of valuables left at the Workout.



Gym on demand

Byś mógł zachować równowagę i dobrą kondycję także w podróży, hotel The Westin Warsaw oferuje usługę „Gym on demand”, czyli trening personalny w Twoim pokoju. Profesjonalny trener przygotuje zestaw ćwiczeń, który pomoże Ci poprawić kondycję fizyczną.

Get back to your best self with “Gym on Demand” offer at Westin. Train with professional personal trainer in the privacy of your room to keep up your fitness routine.

THE WESTIN
WARSAW


BETTER SHAPE

TRENINGI W POKOJU GOŚCINNYM WORKOUT IN GUESTROOMS

TOTAL **45 MIN – 195 PLN**
or 3700 SPG Points

Trening ogólnorozwojowy z wykorzystaniem sprzętów: TRX, gumy, bosu.

Functional workout with equipment: TRX, bands, bosu.

INTERVAL **45 MIN – 195 PLN**
or 3700 SPG Points

Trening interwałowy polegający na zmiennym tempie i tętnie z wykorzystaniem roweru indoorcycling, bądź z indywidualnie dobranymi zestawami ćwiczeń. Dodatkowe sprzęty: TRX, stepper.

Workout based on variation of intensity and heart rate, with indoor cycling or individually tailored exercises. Equipment used TRX, stepper.

VENUS **45 MIN – 195 PLN**
or 3700 SPG Points

Trening dedykowany kobietom, skupiający się na wzmocnieniu problematycznych partii ciała: brzuch, pośladki, uda oraz ramiona.

Workout dedicated to women, focused on fortifying abdomen, thighs, arms.

EXPRESS **30 MIN – 160 PLN**
or 3000 SPG Points

Trening przeznaczony dla osób, które potrzebują wykonać szybki lecz ciężki wysiłek. Wysokie tempo, graniczne tętno i wyjście poza własną „strefę komfortu”.

Quick and intensive body effort. High intensity, dynamics, maximum heart rate and stepping out of the body comfort zone.

FLEXI **30 MIN – 160 PLN**
or 3000 SPG Points

Trening rozciągający i mobilizujący, oparty na indywidualnie dobranych ćwiczeniach.

Flexibility and mobility workout based on individually tailored exercises.

TRENINGI NA SIŁOWNI WORKOUT AT THE GYM

TOTAL **60 MIN 220 PLN**
or 4125 SPG Points

Trening ogólnorozwojowy z wykorzystaniem sprzętów w WestinWORKOUT.

Functional workout with all available equipment of the gym.

INTERVAL **45 MIN – 195 PLN**
or 3700 SPG Points

Trening interwałowy polegający na zmiennym tempie i tętnie z wykorzystaniem bieżni, roweru indoorcycling bądź indywidualnie dobranymi zestawami ćwiczeń.

Workout based on variation of intensity and heart rate, with treadmill, indoor cycling or individually tailored exercises.

SPARTAN **75 MIN – 240 PLN**
or 4500 SPG Points

Trening skierowany do osób, które nie boją się podjąć wyzwania. 42 minuty interwału i 30 minut wytrzymałości mięśniowej całego ciała to nie lada wyzwanie.

Bieżnia, rowerek, indywidualnie dobrane ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu na siłowni.

Real challenge. 42 minutes of interval training followed by 30 minutes of total body muscle endurance. Treadmill, bicycle, individual tailored exercises and all available equipment of the gym.

FLEXI **30 MIN – 160 PLN**
or 3000 SPG Points

Trening rozciągający i mobilizujący, oparty na indywidualnie dobranych ćwiczeniach.

Flexibility and mobility workout based on individually tailored exercise.