



# FITNESS STYL

- profesjonalny fitness - ponad 10 lat doświadczenia
- wspaniała i profesjonalna kadra instruktorska
- dwie sale do zajęć fitness
- siłownia i masaże dla kobiet



**WARSZTATY PILATES**  
+ płaski brzuch,  
zdrowy kręgosłup  
26.04 od 11.00 do 14.00  
tylko 16 miejsc



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY

Szczegóły na stronie  
[www.FitnessStyl.pl](http://www.FitnessStyl.pl)

PLAN ZAJĘĆ NA KWIECIEŃ - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> (mała sala) Magda Ż.	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> (mała sala) Magda Ż.	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> (mała sala) Magda Ż.	10.00 PILATES (mała sala) Magda Żurawska
NOWA grupa wiosenna 18.15 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel	17.00 FIGURA +8. P.U. Karolina Nikiel	NOWA grupa wiosenna 18.15 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk	17.00 BODY SCULP CARDIO <b>NOWOŚĆ</b> Ola Kasprzyk	16.15 REHA Pilates Zdrowy kręgosłup (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe). (mała sala) Magda Ż.	11.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> (mała sala) Magda Ż.
18.05 BODY SCULP CARDIO <b>NOWOŚĆ!!!</b> Karolina Nikiel	18.05 FIGURA STEP 0 + B.P.U. Anna Witkowska	18.05 BODY SCULP CARDIO <b>NOWOŚĆ!!!</b> Karolina Nikiel	18.05 FIGURA + BRZUCH, UDA, POŚLADKI <b>NOWOŚĆ</b> Magda Żurawska	18.30 STEP 0 Anna Witkowska	12.30 PILATES Magda Żurawska
19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 B.P.U. Anna Witkowska	19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 BODY SCULP CARDIO <b>NOWOŚĆ!!!</b> Karolina Nikiel	19.30 Figura + brzuch, pośladki, uda <b>NOWOŚĆ</b> Magda Żurawska	17.00 FIGURA STEP 0 brzuch, uda, pośladki Magda Żurawska
20.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> Magda Żurawska		20.15 STEP 0 Karolina Nikiel	20.15 STEP 0 + płaski brzuch <b>NOWOŚĆ!!!</b> Karolina Nikiel		18.15 PILATES brzuch, pośladki ekspres Magda Żurawska

W ramach jednego karnetu można uczestniczyć na zajęciach na małej i dużej sali Fitness oraz na siłowni.

MASAŻE: 10 % wydanej kwoty na 10 masaży - to Twoja zniżka na zajęcia fitness lub na karnet na siłownię!!!

Najszybsza bezpłatna konsultacja z trenerem, pomoc w doborze odpowiednich zajęć spełniających  
Twoje oczekiwania - napisz do nas maila z prośbą o pomoc w doborze zajęć [fitnessSTYL@poczta.fm](mailto:fitnessSTYL@poczta.fm)

PLAN ZAJĘĆ NA KWIECIEŃ - MAŁA SALA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
09.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka		09.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka		NOWA grupa wiosenna 10.15 BODY STYLING + brzuch, pośladki, uda (mała sala) Magda Żurawska	10.00 PILATES Magda Żurawska
10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> (mała sala) Magda Ż.		10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda <b>NOWOŚĆ</b> (mała sala) Magda Ż.		Długo oczekiwana nowa grupa: 16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe). Magda	11.15 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI <b>NOWOŚĆ</b> Magda Żurawska
16.15 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	16.15 BODY SCULP CARDIO <b>NOWOŚĆ</b> Ola Kasprzyk	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe). Magda	NOWA grupa wiosenna 12.30 PILATES Magda Żurawska
17.30 PILATES Magda Żurawska	17.15 - 18.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka	17.30 PILATES Magda Żurawska	17.30 PILATES Asia Szewczyk	17.30 PILATES Magda Żurawska	NOWA grupa wiosenna 17.00 Figura Step 0 + Brzuch, Uda, Pośladki Magda Żurawska
18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Magda Żurawska	18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip	18.45 PILATES Asia Szewczyk	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Joanna Kaczmarska	NOWA grupa wiosenna 18.15 PILATES Brzuch, Pośladki Ekspres Magda Żurawska
18. IV. (13.45-16.45) WARSZTATY JOGI	19.30 PILATES Magda Żurawska	18. IV. (13.45-16.45) WARSZTATY JOGI	20.00 - 21.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	19.45 PRZEMALŻENSKIE LEKcje TANCA Lekcje indywidualne (zapisy w recepcji) Naukę tańca dla par prowadzą Joanna Kaczmarska	WARSZTATY PILATES + płaski brzuch, zdrowy kręgosłup 26 kwietnia od 11.00 do 14.00 tylko 16 miejsc Szczegóły na stronie <a href="http://www.FitnessStyl.pl">www.FitnessStyl.pl</a>
20.30 PILATES Asia Szewczyk	21.05 - 21.50 Płaski brzuch express <b>NOWOŚĆ</b> - na bazie Pilates Magda Żurawska	20.30 PILATES Magda Żurawska			

## Nowość w klubie FITNESS STYL

- Siłownia dla kobiet
- 5 cross trainerów  
najprzyjemniejsze dla stawów  
maszyny do redukcji tkanki  
tłuszczowej
- Bieżnia
- 8-stanowiskowy Atlas
- Maszyna do ćwiczeń  
na zew. i wew. uda  
oraz pośladki

## MASAŻE

- \* lecznicze,
- \* wyszczuplające,
- \* relaksujące,
- \* modelujące,
- \* masaże dla kobiet w ciąży
- \* poporodowo-ujędrniające



## KRAINA DZIECI



"Kraina Dzieci" czynna  
od poniedziałku do czwartku,  
od 17.00 do 20.15,  
w piątki od 16.00 do 20.30.  
Dzieci (od lat 3) na czas zajęć mam  
pozostają pod opieką opiekunki.  
Opieka nad dziećmi jest bezpłatna!

**Fitness Styl Magdalena Żurawska**

**Gliwice, ul. Warszawska 35 (pływalnia Delfin), tel. 032 334-76-71, 0-609-091-054**

[www.FitnessStyl.pl](http://www.FitnessStyl.pl)