

FITNESS STYL

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



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY

NOWOŚĆ!!! Tylko w naszym klubie w Gliwicach absolutny hit **dwa nowe przyrządy - "Magic Circle" oraz "BALLOONING BALL"**. Teraz Twoje ciało będzie jeszcze bardziej aktywne a trening jeszcze bardziej urozmaicony.



PLAN ZAJĘĆ NA LUTY - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10.15 BODY STYLING CARDIO MIX NOWOŚĆ!!! (mała sala) Magda Żurawska	15.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	10.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ!!! (mała sala) Magda Ż.	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe). (mała sala) Magda Żurawska	10.00 PILATES & BALL (mała sala) Magda Żurawska
16.00 TOTAL BODY FUSION NOWOŚĆ!!! (mała sala) Karolina Nikiel	17.00 FIGURA + B.P.U. Karolina Nikiel	16.00 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! (mała sala) Ola Kasprzyk	17.00 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! Ola Kasprzyk	11.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ!!! (mała sala) Magda Żurawska	
18.05 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! Joanna Kaczmarska	18.05 FIGURA STEP 0 + B.P.U. Anna Witkowska	18.05 BODY STYLING CARDIO NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska	18.05 FIGURA + BRZUCH, POŚLADKI Magda Żurawska	18.30 STEP 0 Joanna Kaczmarska	
19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 B.P.U. S L I M Anna Witkowska	19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! Karolina Nikiel	19.30 Figura + Płaski brzuch Magda Żurawska	
20.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska		20.15 STEP 0 Joanna Kaczmarska	20.15 STEP 0 + płaski brzuch Karolina Nikiel		

28 lutego WARSZTATY PILATES I PŁASKIEGO BRZUCHA
Szczegóły na stronie www.FitnessStyl.pl



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

PLAN ZAJĘĆ NA LUTY - 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		Długo oczekiwana nowa grupa! 16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe).	10.00 PILATES Magda Żurawska
10.15 BODY STYLING CARDIO MIX NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska		10.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska		11.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska	
16.00 TOTAL BODY FUSION Karolina Nikiel	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Karolina Nikiel	16.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Karolina Nikiel		28.02 sobota od 13.00 do 16.00 WARSZTATY PILATES I PŁASKIEGO BRZUCHA
17.30 PILATES Magda Żurawska	17.15 - 18.30 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	17.30 PILATES Basia Szlęzak	17.30 PILATES Wewa grupa Basia Szlęzak	17.30 PILATES Magda Żurawska	szczegółowe omówienie prawidłowej techniki ułożenia ciała podczas wykonywania ćwiczeń modelujących brzuch, nauka odciążenia kręgosłupa szyjnego oraz lędźwiowego, nauka pracy mięśniem poprzecznym oraz dnem miednicy
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) Anna Witkowska	Warsztaty płaskiego brzucha przeznaczone w szczególności dla osób uczestniczących w zajęciach na dużej sali oraz dla osób uczestniczących w zajęciach Pilates, Body Styling
	19.10 PILATES Magda Żurawska		19.00 - 21.30 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	19.45 PRZEMALŻENSKIE LEKCJE TANCA Lektje indywidualne (zapisy w recepcji) Joanna Kaczmarska	Robisz brzuszki od lat a Twój brzuch nadal nie jest płaski? Ten warsztat jest dla Ciebie
20.30 PILATES Asia Szewczyk	21.05 - 21.50 Płaski brzuch express NOWOŚĆ!!! - na białej Pilates Magda Żurawska	20.30 PILATES Magda Żurawska			TYLKO 16 MIEJSC!!!

Nowość w klubie FITNESS STYL

- Siłownia dla kobiet
- 5 cross trenerów najprzyjaźniejsze 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 piątku, od 17.00 do 20.15. 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