



FITNESS STYL



NOWOŚĆ!

NORDIC WALKING

dynamiczne marsze z kijami, podczas jednych zajęć możesz spalić do 600 kcal!



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY

Szczegóły na stronie www.FitnessStyl.pl

PLAN ZAJĘĆ NA WRZESIEŃ - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
16.00-16.30 NORDIC WALKING naucz techniki dla początkujących, zbiórka w recepcji klubu o 15.55 Joanna Matuszewska		16.00-16.30 NORDIC WALKING naucz techniki dla początkujących, zbiórka w recepcji klubu o 15.55 Joanna Matuszewska			10.00-10.30 NORDIC WALKING naucz techniki dla początkujących, zbiórka w recepcji klubu o 9.55 Joanna Matuszewska
16.30-17.45 NORDIC WALKING trasa do lasu przy ul. Chorzowskiej lub do lasu Łabędzkiego Joanna Matuszewska	17.00 FIGURA Fatburner +B.P.U. Joanna Matuszewska	16.30-17.45 NORDIC WALKING trasa do lasu przy ul. Chorzowskiej lub do lasu Łabędzkiego Joanna Matuszewska	17.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk		10.30-12.15 NORDIC WALKING trasa do lasu przy ul. Chorzowskiej lub do lasu Łabędzkiego Joanna Matuszewska
18.05 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	18.05 STEP 0 + B.P.U. Karolina Nikiel	18.05 BODY SCULP CARDIO na zmianę Karolina Nikiel Joanna Matuszewska	18.05 FIGURA Fatburner +B.P.U. Magda Żurawska	18.30 STEP II Joanna Matuszewska	12.30-14.00 NORDIC WALKING grupa sportowa, dynamiczna, dla osób, które opanowały techniki i bieżący porządny treningu (od października) trasa do lasu przy ul. Chorzowskiej lub do lasu Łabędzkiego Joanna Matuszewska
19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 B.P.U. Karolina Nikiel	19.10 STEP 0 + 1 & SHAPE na zmianę Karolina Nikiel, Joanna Matuszewska	19.10 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel	19.40 FIGURA Fatburner +B.P.U. Magda Żurawska	
20.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, uda, pośladki technika Pilates Magda Ż.		20.15 STEP 0 Ola Kasprzyk	20.15 STEP 0 + płaski brzuch Karolina Nikiel		



Nowość w klubie FITNESS STYL

"STEP 0 ABC"

- warsztaty techniczne + nauka kroków podstawowych
19 września od 12.30 - 15.30

Prowadzi Joanna Matuszewska. Koszt 30 zł. Warsztaty te są prowadzone na małej sali, dla początkujących oraz dla osób z dolegliwościami bólowymi w kolanach.



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 17.00 do 20.45. Dzieci (od lat 3) na czas zajęć mam pozostają pod opieką opiekunki. Opieka nad dziećmi jest bezpłatna!



PLAN ZAJĘĆ NA WRZESIEŃ - MAŁA SALA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
09.00-10.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka		09.00-10.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka		NOWOŚĆ W KLUBIE PRZEDMAŁŻENSKIE LEKCJE TANCA Lekcje indywidualne rezerwacja terminów tel. 609 091 054	10.00 PILATES Magda Żurawska
10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda Magda Żurawska	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 dla Twojej mamy, babci Joanna Matuszewska	10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda Magda Żurawska	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 dla Twojej mamy, babci Joanna Matuszewska	10.15 BODY STYLING + brzuch, pośladki, uda Magda Żurawska	11.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, uda, pośladki Magda Żurawska
16.00 BODY SCULP CARDIO zapisy przyjmujemy mailowo: fitnessstyl@poczta.fm Ola Kasprzyk	17.15 - 18.30 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka	16.00 BODY SCULP CARDIO zapisy przyjmujemy mailowo: fitnessstyl@poczta.fm Ola Kasprzyk	17.15 PILATES Asia Szewczyk	11.30 - 13.00 JOGA HORMONALNA dla kobiet Magda Ż.	Od października 12.30 - 14.00 JOGA HORMONALNA dla kobiet, przyjmujemy zapisy. Grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska
17.15 PILATES Magda Żurawska	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Joanna Matuszewska	17.15 PILATES Magda Żurawska	18.30 PILATES Asia Szewczyk	16.00 REHA Pilates zdrowy kręgosłup (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe i również dla Twojej mamy i babci) Magda Żurawska	WARSZTATY PILATES + płaski brzuch 12 września dla początkujących oraz dla osób z dolegliwościami bólowymi kręgosłupa
18.30 PILATES Ola Kasprzyk	19.50 PILATES Joanna Szewczyk	18.30 - 20.00 JOGA HORMONALNA dla kobiet, grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	19.45 - 21.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	17.15 PILATES Magda Żurawska	Od 15.00 do 19.00 - koszt 50 zł, rezerwacja miejsc w recepcji lub mailiem. Prowadzenie Magda Żurawska
19.45 PILATES + STRETCHING Ola Kasprzyk	21.05 - 21.50 PILATES brzuch pośladki Joanna Szewczyk	20.15 PILATES express Magda Żurawska	21.00-21.50 STRETCHING od października		
21.00-21.50 STRETCHING od października Joanna Matuszewska					

Fitness Styl Magdalena Żurawska

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

www.FitnessStyl.pl