

FITNESS STYL

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

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.



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY



**24.01 - sobota
 WARSZTATY PŁASKIEGO
 BRZUCHA I PILATES**

Szczegóły na stronie
www.FitnessStyl.pl

Nowość w klubie FITNESS STYL

- Siłownia dla kobiet
- 5 cross trenerów
- 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 piątku,
 od 17.00 do 20.15.
 Dzieci (od lat 3) na czas zajęć mam
 pozostają pod opieką opiekunki.
 Opieka nad dziećmi jest bezpłatna!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10.15 BODY STYLING CARDIO MIX NOWOŚĆ (mała sala) Magda Żurawska	16.00 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 +8.P.U. Karolina Nikiel	16.00 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! (mała sala) Ola Kasprzyk	17.00 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! (mała sala) 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 + 8.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		

W ramach jednego kametu można uczestniczyć na zajęciach na malej 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

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!	10.00 PILATES Magda Żurawska
10.15 BODY STYLING CARDIO MIX NOWOŚĆ Magda Żurawska		10.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ Magda Żurawska		16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe).	11.15 BODY STYLING CARDIO + PŁASKI BRZUCH NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska
16.00 TOTAL BODY FUSION Karolina Nikiel	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60	16.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60		24.01 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 Szczęsna	17.30 PILATES Nowa grupa! Basia Szczęsna	17.30 PILATES Magda Żurawska	szczegółowe omówienie prawidłowej techniki ułożenia ciała podczas wykonywania ćwiczeń modelujących brzuch, nauka oddychania kręgo- słupa szyjnego oraz ledź- wiowego, nauka pracy mięśniem poprzecznym oraz dnem miednicy Warsztaty płaskiego brzucha przeznaczone w szczególności dla osób uczestniczących w zajęciach na dużej sali oraz dla osób ucze- stniczących w zajęciach Pilates, Body Styling Robisz brzuszki od lat a Twój brzuch nadal nie jest płaski? Ten warsztat jest dla Ciebie TYLKO 16 MIEJSC!
18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip 10.01 Sobota - warsztaty jogi dla początkujących 13.00 - 16.00 Magda Żurawska	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Magda Żurawska	18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip 10.01 Sobota - warsztaty jogi dla początkujących 13.00 - 16.00 Magda Żurawska	18.45 PILATES Asia Szewczyk	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Anna Witkowska	
20.30 PILATES grupa początkująca Asia Szewczyk	21.05 - 21.50 PILATES & BALL Magda Żurawska	20.30 PILATES Magda Żurawska	20.00 - 21.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	19.45 PRZEGMALŻEŃSKIE LEKCJE TANCA Lekcje indywidualne (zapisy w recepcji) Joanna Kaczmarska	

Fitness Styl Magdalena Żurawska

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

www.FitnessStyl.pl