



FITNESS STYL

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



W marcu i kwietniu
otwieramy NOWE,
DODATKOWE GRUPY
WIOSENNE



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY

Szczegóły na stronie
www.FitnessStyl.pl

PLAN ZAJĘĆ NA MARZEC - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

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
10.00 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel	17.00 FIGURA +8 P.U. (mała sala) Karolina Nikiel	10.00 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!!! Karolina Nikiel	18.05 FIGURA STEP 0 + B.P.U. Anna Witkowska	18.05 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! Karolina Nikiel	18.05 FIGURA + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ!!! Magda Żurawska	18.30 STEP 0 Anna Witkowska	
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 + brzuch, pośladki, uda Magda Żurawska	
20.15 BODY STYLING + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska		20.15 STEP 0 Karolina Nikiel	20.15 STEP 0 + płaski brzuch NOWOŚĆ!!! Karolina Nikiel		

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 MARZEC - 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!	10.00 PILATES Magda Żurawska
10.15 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska		10.15 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska		16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe).	10.15 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska
NOWA grupa wiosenna 11.30 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska	10.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	NOWA grupa wiosenna 11.30 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska	10.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska		NOWA grupa wiosenna 12.30 PILATES Magda Ż. (nowa, dodatkowa grupa od marca - rezerwacja miejsca na marzec mail'em)
16.00 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ Karolina Nikiel	17.15 - 18.00 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Magda Żurawska	16.00 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ Ola Kasprzyk	17.30 PILATES Magda Żurawska	17.30 PILATES Magda Żurawska	NOWA grupa wiosenna 17.00 Figura Step 0 + Brzuch, Uda, Pośladki Magda Ż. (nowa, dodatkowa grupa od marca - rezerwacja miejsca na marzec mail'em)
17.30 PILATES Magda Żurawska	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Magda Żurawska	17.30 PILATES Magda Żurawska	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 Ż. (nowa, dodatkowa grupa od marca - rezerwacja miejsca na marzec mail'em)
18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip	21.05 - 21.50 Płaski brzuch express NOWOŚĆ - na bazie Pilates Magda Żurawska	18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip	20.00 - 21.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	19.45 PRZEDMAŁŻENSKIE LEKcje TANCA Lekcje indywidualne (zapisy w recepcji) Naukę tańca dla par prowadzi Joanna Kaczmarska	
20.30 PILATES Asia Szewczyk		20.30 PILATES Magda Żurawska			fitnessSTYL@poczta.fm

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 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