



FITNESS STYL

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



16 maja (13.00-16.00)
WARSZTATY JOGI
Prowadzenie
Joanna Lis



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY

Szczegóły na stronie
www.FitnessStyl.pl

PLAN ZAJĘĆ NA MAJ - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda NOWOŚĆ (mała sala) Magda Ż.	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda NOWOŚĆ (mała sala) Magda Ż.	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	NOWA grupa wiosenna 10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda NOWOŚĆ (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 NOWOŚĆ 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 NOWOŚĆ (mała sala) Magda Ż.
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 Adina Willkowska	12.30 GRUPA PRZENIESIONA NA GODZ. 10.00
19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 B.P.U. Anna Witkowska	19.10 STEP 1 Magda Żurawska	19.10 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ!!! Karolina Nikiel	19.30 Figura + brzuch, pośladki, uda NOWOŚĆ Magda Żurawska	
20.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda 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 MAJ - 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
16.V. (13.00-16.00) WARSZTATY JOGI Joanna Lis	16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska		16.00 GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA +50, +60 Joanna Kaczmarska	Długo oczekiwana nowa grupa:	11.15 BODY STYLING CARDIO + BRZUCH, UDA, POŚLADKI NOWOŚĆ Magda Żurawska
10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda NOWOŚĆ (mała sala) Magda Ż.	17.15 - 18.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka	10.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, pośladki uda NOWOŚĆ (mała sala) Magda Ż.	17.30 PILATES Anna Szewczyk	16.15 REHA Pilates (Grupa łagodna, z nastawieniem na dolegliwości kręgosłupowe). Magda	
16.15 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel	16.V. (13.00-16.00) WARSZTATY JOGI Joanna Lis	16.15 BODY SCULP CARDIO NOWOŚĆ Ola Kasprzyk	18.45 PILATES Anna Szewczyk	17.30 PILATES Magda Żurawska	
17.30 PILATES Magda Żurawska	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Magda Żurawska	17.30 PILATES Magda Żurawska	20.00 - 21.30 JOGI grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Joanna Kaczmarska	
18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip	19.30 PILATES Magda Żurawska	18.45 - 20.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Wojciech Filip	16.V. (13.00-16.00) WARSZTATY JOGI Joanna Lis	19.45 PRZEDMAŁŻENSKIE LEKCJE TANCA Lekcje indywidualne (zapisy w recepcji) Naukę tańca dla par prowadzi Joanna Kaczmarska	
16.V. (13.00-16.00) WARSZTATY JOGI	21.05 - 21.50 Piaski brzuch express NOWOŚĆ - na bazie Pilates Magda Żurawska	16.V. (13.00-16.00) WARSZTATY JOGI			
20.30 PILATES Asia Szewczyk		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