



FITNESS STYL

WARSZTATY PILATES

21 listopada od 17.00 - 20.30
dla początkujących oraz dla osób
z dolegliwościami
bólami kręgosłupa
Koszt 50 zł, rezerwacja miejsc
w recepcji lub mailem,
prowadzenie Magda Żurawska

Szczegóły na stronie
www.FitnessStyl.pl

Warsztaty dietetyczne

ABC odchudzania

dla osób chcących zredukować wagę,
nabrać dobrych nawyków żywieniowych,
28 listopada - od 16.00 do 21.00,
Magda Żurawska

Pomiary, ważenia, wyliczenia zapotrzebowania
kalorycznego, korekta diety koszt - 70 zł
Zapisy najpóźniej na tydzień przed warsztatem



AKTYWNE 9 MIESIĘCY



KLUB AKTYWNEJ MAMY

PLAN ZAJĘĆ NA LISTOPAD - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Zajęcia poranne na 9.00 i 11.15 odbywają się na małej sali		Zajęcia poranne na 9.00 i 11.15 odbywają się na małej sali		Zajęcia poranne na 10.15 i 11.30 odbywają się na małej sali	10.00-12.00 NORDIC WALKING trasa do lasu przy ul. Chorzowskiej lub do lasu Łabędzkiego Joanna Matuszewska (grupa będzie kontyn- uowana dla minimum 5 osób, prosimy o rezerwację jeszcze przed 7 listopada)
18.05 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	17.00 FIGURA Fatburner +B.P.U. Joanna Matuszewska	18.05 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	17.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk	18.30 STEP II Joanna Matuszewska	Zajęcia poranne na 10.15, 11.30 i 12.30 odbywają się na małej sali
19.10 STEP I Magda Żurawska	18.05 STEP 0 + B.P.U. Karolina Nikiel	19.10 STEP 0 + 1 & SHAPE Ola Kasprzyk	18.05 FIGURA Fatburner +B.P.U. Magda Żurawska	19.40 FIGURA Fatburner +B.P.U. Magda Żurawska	
20.15 BODY STYLING + brzuch, uda, pośladki technika Pilates Magda Żurawska	19.10 B.P.U. Karolina Nikiel	20.15 STEP 0 FATBURNER +B.P.U. Ola Kasprzyk	19.10 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel		



Promocja na masażu karku i barków

- skuteczna pomoc w usuwaniu
przykrej dolegliwości tzw.
„wdowi garb”, rozmasowywanie
tłuszczaków, widoczny efekt już
po pierwszej serii masażu
10 + 1 GRATIS.
Masaże są przeprowadzane
na leczniczym oleju.

CEL:
- usunąć przyczynę
dolegliwości bólowych
głowy i szyi, często
niewyjaśnionych migren
- uruchomić kręgosłup szyjny
- poprawić estetykę zewnętrznej
ciała



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!



W ramach jednego karnetu można uczestniczyć na zajęciach na małej i dużej sali Fitness oraz na siłowni.

MASAŻE: 10 % wydanej kwoty na 10 masażu - 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 LISTOPAD - MAŁA SALA

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
09.00-10.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska		09.00-10.00 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka		NOWOŚĆ W KLUBIE PRZEDMAŁŻEŃSKIE LEKcje TANCA 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 technika Pilates Magda Żurawska	11.15 BODY STYLING CARDIO + brzuch, uda, pośladki Magda Żurawska
16.00 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	17.15 - 18.30 AKTYWNE 9 MIESIĘCY grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka	16.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk	17.15 PILATES Karolina Nikiel	11.30 - 13.00 JOGA HORMONALNA dla kobiet, Magda Ż.	12.30 - 14.30 JOGA HORMONALNA dla kobiet, 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 Ola Kasprzyk	16.00 REHA Pilates zdrowy kręgosłup (Grupa łagodna, z nastawie- niem na dolegliwości kręgosłupowe i również dla Twojej mamy i babci) Magda Żurawska	WARSZTATY PILATES 21 listopada od 17.00 - 20.30 dla początkujących oraz dla osób z dolegliwoś- ciami bólowymi kręgosłupa
18.30 PILATES Ola Kasprzyk	19.50 PILATES Ola Kasprzyk	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	Koszt 50 zł, rezerwacja miejsc w recepcji lub mailem, prowadzenie Magda Żurawska
19.45 PILATES + STRETCHING Ola Kasprzyk	21.05 - 21.50 PILATES brzuch pośladki Ola Kasprzyk	20.15 PILATES Magda Żurawska			

Fitness Styl Magdalena Żurawska

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

www.FitnessStyl.pl