



FITNESS STYL

Zapraszamy
na przedsylwestrowe
ćwiczenia wyszczuplające
oraz modelujące sylwetkę



www.FitnessStyl.pl



AKTYWNE 9 MIESIĘCY

PLAN ZAJĘĆ NA GRUDZIEŃ - SALA FITNESS (DUŻA SALA)

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
Zajęcia potanne na 9.00 i 10.15 odbywają się na małej sali		Zajęcia potanne na 9.00 i 10.15 odbywają się na małej sali		Zajęcia potanne na 10.15 i 11.30 odbywają się na małej sali	
	17.00 FIGURA Fatburner +B.P.U. Joanna Matuszewska		17.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk		
18.05 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	18.05 STEP 0 + B.P.U. Karolina Nikiel	18.05 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	18.05 FIGURA Fatburner +B.P.U. Magda Żurawska	18.30 STEP 0 Joanna Matuszewska	
WYBRANKA I ZOSTANIE DARMY 20.00 19.10 T.B.C. Joanna Matuszewska	19.10 B.P.U. Karolina Nikiel	19.10 STEP 0 + 1 & SHAPE Ola Kasprzyk	19.10 BODY SCULP CARDIO Karolina Nikiel	19.40 FIGURA Fatburner +B.P.U. Magda Żurawska	
20.15 BODY STYLING + brzuch, uda, pośladki technika Pilates, Magda Żurawska		WYBRANKA I ZOSTANIE DARMY 20.00 20.15 B.P.U. Ola Kasprzyk	20.15 STEP 0 + płaski brzuch Karolina Nikiel		



Promocja na masaże 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 zewnętrzną
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!



PLAN ZAJĘĆ NA GRUDZIEŃ - 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	na sobotnie zajęcia zapraszamy ponownie od stycznia
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	
16.00 BODY SCULP CARDIO Joanna Matuszewska	17.15 - 18.30 JOGA grupa początkująca i ogólna Danuta Strzałka	16.00 BODY SCULP CARDIO Ola Kasprzyk		11.30 - 13.00 JOGA HORMONALNA dla kobiet. Magda Ż.	
17.15 PILATES Magda Żurawska	18.45 - 19.35 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Joanna Matuszewska	17.15 PILATES Magda Żurawska	17.15 PILATES Karolina Nikiel	17.15 PILATES Magda Żurawska	
18.30 PILATES Ola Kasprzyk		18.30 - 20.00 JOGA HORMONALNA dla kobiet, grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska	18.30 PILATES Ola Kasprzyk	18.30 - 19.20 AKTYWNE 9 MIESIĘCY (gimnastyka przygotowująca do porodu) Magda Żurawska	
19.45 PILATES + STRETCHING Ola Kasprzyk	19.50 PILATES Ola Kasprzyk	20.15 PILATES Magda Żurawska	19.45 - 21.15 JOGA grupa początkująca i ogólna Magda Żurawska		
	21.05 - 21.50 PILATES brzuch, pośladki Ola Kasprzyk				

Fitness Styl Magdalena Żurawska

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

www.FitnessStyl.pl