

NOWOŚCI FITNESS!

Nowy sezon fitness, nowe wyzwania.

Od 10 września 2018 ruszamy z nowymi zajęciami fitness w Drzonkowie. Czekają na Ciebie m.in.: Pilates i Aqua Aerobic z naszą doświadczoną instruktorką Grażyną Wyczałkowską oraz Body Shape z Wiolettą Tondryk, która dołączyła do naszej grupy profesjonalistów. Pilates – zdrowy kręgosłup to zajęcia dla osób z wadami postawy, napięciem mięśniowym i bólami kręgosłupa. Więc jeśli czujesz, że nie radzisz sobie ze stresem, masz spięte ciało to ta forma fitness jest idealna dla Ciebie. To świetny sposób na złagodzenie dolegliwości i rozluźnienie całego organizmu! Zadbaj już dziś o swoją sprawność fizyczną na długie lata. Nasza wodna gimnastyka z kolei pozwoli Ci wyrzeźbić sylwetkę przy maksymalnym odciążeniu stawów i kręgosłupa. Do wyboru zajęcia dla początkujących – Gimnastyka w wodzie i Power Aqua Aerobic dla bardziej zaawansowanych. Pamiętaj! Ćwiczenia w wodzie modelują sylwetkę, wzmacniają ręce, plecy, nogi, brzuch i pośladki, dbając o Twoje bezpieczeństwo stawów czy bioder. Poczuj ulgę! Zapraszamy też na mocno energetyczny trening Body Shape z naszą nową instruktorką Wiolettą Tondryk, która stawia na systematyczność, dokładność i wiarę w Siebie. Jej domeną jest wszechstronność. Ukończyła AWF we Wrocławiu o specjalności instruktor Kulturystryki i Ćwiczeń siłowych, wielokrotna finalistka Mistrzostw Polski w skoku o tyczce i 7- boju, instruktorka narciarstwa zjazdowego, lekkoatletyki, Fitness i Pilatesu, pasjonatka sportów wodnych, nurkowania oraz windsurfingu. Specjalizuje się w treningach siłowych, interwałowych a także w zajęciach grupowych na sali fitness jak i mentalnych pilates oraz zdrowy kręgosłup. Liczymy, że na zajęciach Body Shape poznamy nasz i instruktorki wachlarz możliwości. Zapraszamy.