

AKTYWNA MAMA

PIŁKARZA JUTRZENKI

Trening Twojego dziecka to doskonała pora na ...Twój trening!

Szanowne Panie,

Regularnie podejmowana aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na życie i zdrowie każdego człowieka. Przyczynia się do poprawy ogólnej wytrzymałości organizmu, pomaga zachować atrakcyjny wygląd i dobry nastrój.

Proponuję zatem Paniom udział w zajęciach fitness organizowanych w Bychlewie. **Oferowane zajęcia to:**

TURBOSPALANIE – trening aerobowy wspomagający spalanie tkanki tłuszczowej. Połączenie ćwiczeń cardio i wzmacniających, doskonale ujędrnia ciało.

AERODANCE – dynamiczny trening łączący elementy fitnessu i tańca . Pozwala na odrobinę szaleństwa, poprawę wydolności, gwarantuje mnóstwo zgubionych kalorii.

Czas trwania zajęć: ok. 60 minut

Co ze sobą zabrać : wygodny strój, wodę, ręcznik, ewentualnie matę do ćwiczeń

Prowadzący: Urszula Gąsiorowska – absolwentka i doktorantka Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, instruktor fitness nowoczesne formy gimnastyki, animator czasu wolnego **Szczegółowych informacji udziela :** Urszula Gąsiorowska, 605 933 040, fitula.pabianice@wp.pl, www.facebook.com/FitUlaPabianice



