

Jeśli chcesz mieć ładną sylwetkę i być sprawniejszą skorzystaj z oferty KS STAL w Ostrowie Wlkp.

TRENUJ i RACJONALNIE SIĘ ODŻYWIJ !!!

- ❖ zajęcia prowadzone będą przez wysokiej klasy specjalistów.
"W mojej pracy treningowej ciągle stykam się z problemem łączenia wysokiej sprawności organizmu z racjonalną dietą. Jedno bez drugiego nie może istnieć. Sukcesy moich wychowanków są dowodem na to, iż wiem jak to się robi" (trener lekkoatletów KS Stal)

KS STAL. ul. Kusocińskiego 1

62 7360039

STARTUJEMY

we wtorek 15 listopada godz. 20.00

zajęcia będą się odbywały:

wtorki 20.00, piątki 18.00

ZAPRASZAMY PANIE I PANÓW W DOWOLNYM WIEKU

- ❖ zajęcia będą oparte na specjalnym programie w skład którego wchodzi:
 - jogging czyli bieganie w hali sportowej przerywane ćwiczeniami stretchingowymi i sprawnościowymi.
 - ćwiczenia rozciągające - kształtujące poszczególne partie mięśniowe i likwidujące cellulitis.
 - zajęcia na siłowni z wykorzystaniem ruchomej bieżni, stacjonarnych rowerów, stepperów, wiosła, orbitreka, atlasów i klasycznego sprzętu.
 - korzystania z nowoczesnej sauny.
"W programie, jaki proponujemy postawiliśmy na wszechstronność. Zajęcia są wtedy atrakcyjniejsze, a i efekty bardziej trwałe. Ważną sprawą jest również czynnik relaksacyjny - postaramy się byście wchodząc na halę sportową zapomnieli o swoich codziennych kłopotach i zmartwieniach"

