

# Wiadomości

Wtorek, 8 września 2015

## Kochasz fitness lub chcesz go pokochać?

Profesjonalna kadra instruktorska: zajęcia: zumba, płaski brzuch, latino, body shape, pilates, ABT, piłki, kick - boxing, Capoeira, taniec nowoczesny i współczesny dla dzieci. Zapisy i informacje pod numerem: 12 297 39 64 lub na stronie <http://solnemiasto.eu/fitness/>.

SolnyFit powstał z myślą o osobach, które chcą uprawiać fitness. Musisz liczyć się z tym, że odmieni on całe Twoje życie. To świadomy wybór pewnej postawy, której istotą są trzy elementy: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna i regeneracja. Koncentrując się na wykonywanych ćwiczeniach podnosisz ich skuteczność, poznajesz swoje ciało, jego zalety i słabości, wiesz na co bardziej powinnaś zwrócić uwagę, co sprawia Ci większą trudność, a co wykonujesz z łatwością. Wkrótce zaczniesz widzieć zalety ćwiczeń, a z czasem naprawdę nie umiesz się już bez nich obyć.

SolnyFit dysponuje klimatyzowaną salą o powierzchni 140m<sup>2</sup> ze sprzętem do ćwiczeń firmy Apus Sports.

Zapisy i szczegółowe informacje: 12 2973964.

**Do zobaczenia na zajęciach!**

Rusz się po zdrowie!