

Nowość w grafiku zajęć fitness w OSiR

NOWOŚĆ W GRAFIKU FITNESS OSiR MOSINA!

Aktywne soboty wracają! Już od 17 października zapraszamy na dwa zupełnie nowe bloki treningowe, które idealnie doładują Twoje baterie na cały weekend.

Niezależnie od tego, czy szukasz wyciszenia i regeneracji, czy solidnej dawki energii – mamy coś dla Ciebie!

9:30 | PORANNY ROZRUCH

Pobudzenie, harmonia i lekkość na dobry początek dnia

Idealne połączenie wzmacniania, pilatesu, mobility, stretchingu, jogi oraz świadomego oddechu. Ćwiczymy spokojnie, bez stresu i pośpiechu, przy dźwiękach relaksującej muzyki.

10:30 | ENERGIA NA WEEKEND

Kompleksowy trening modelująco-wzmacniający na całe ciało. Mocny, wszechstronny trening angażujący wszystkie grupy mięśniowe. Łączymy ćwiczenia siłowe ze stabilizacyjnymi, aby wysmuklić i ujędrnić sylwetkę!

Zabierz ze sobą wygodny strój, butelkę wody i dobry humor. Do zobaczenia na sali!

Zapisy w aplikacji, telefonicznie lub w recepcji OSiR ul. Krasickiego 16

Z Mosińską Kartą Mieszkańca zapłacisz za karnet 10 zł mniej!

