

Sięgnij po zdrowie i wrzuć do puszki WOŚP! Dni Otwarte w białostockim Centrum Sportowym

Bezpłatne zabiegi na twarz i ciało, wykłady dotyczące zdrowego trybu życia oraz liczne zawody sportowe, cross treningi i spotkania z profesjonalnymi trenerami. To i wiele innych atrakcji czeka na tych wszystkich, którzy w najbliższy weekend odwiedzą Centrum Sportowe Body Gym. Siłownia organizuje wydarzenie by wesprzeć Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

- Nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, obok zbilansowanej diety, jest regularna aktywność fizyczna, nieważne czy na siłowni, bieżni czy na pływalni. W najbliższy weekend chcemy zachęcać białostoczan do zadbania o swoje zdrowie, a przy okazji wsparcie Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy - mówi Katarzyna Gryko, trener personalny Mistrzyni Polski Bikini Fitness, właścicielka Centrum.

Puszki, do których będzie można wrzucić datki będą ustawione w Centrum. Zbiórka rozpocznie się już w sobotę i potrwa do niedzieli. W te dni siłownia nie będzie pobierała żadnych opłat. Mało tego, przygotowała wiele atrakcji prozdrowotnych, z których każdy mieszkaniec Białegostoku, bezpłatnie będzie mógł skorzystać. Oto szczegółowy plan:

SOBOTA, 13 stycznia:

godz. 10 - Jak oczyścić organizm z toksyn? - wykład,

godz. 11 cross trening dla początkujących. Jest to trening przyspieszający spalanie tkanki w jak najkrótszym czasie, wzmacniający i poprawiający kondycję,

godz. 12 Konsultacje z fizjoterapeutą. Będzie można zasięgnąć porad m.in.: jak pozbyć się bólu jak radzić sobie z urazem, czy możecie mieć problemy z kośćmi, stawami, mięśniami

godz. 12 (jednocześnie) zajęcia na trampolinach,

godz. 13 zawody sportowe,

godz. 18 cross trening dla początkujących.

NIEDZIELA, 14 stycznia

w godz.: 13 - 16:

- makijaże dla pań oraz porady dotyczące pielęgnacji skóry,

- porady w zakresie pielęgnacji włosów,

- porady w zakresie pielęgnacji dłoni i malowanie paznokci,

godz. 14:30 spotkanie ze youtuberką Boogiesilver,

godz. 15 cross trening dla początkujących.

Centrum Sportowe Body Gym mieści się przy ul. Zwycięstwa 8 w Białymstoku (Galeria Madro).

