

Harmonogram spotkań

Data	Godzina	Temat
	11.30 - 12.30	spotkanie organizacyjne, zajęcia integracyjne.
07.10.17.	12.40 – 13.40	„Jedz, ćwicz i bądź zdrowa i sprawna! czyli co warto wiedzieć, aby osiągnąć sukces w uzyskaniu ładnej i proporcjonalnej sylwetki” Agnieszka Borowiec „Dietanova”
	11.30 – 12.30	„Poradnik dietetyczny czyli jak ułożyć jadłospis dla osoby aktywnej” Agnieszka Borowiec „Dietanova”
14.10.17.	12.30 – 13.30	Testy sprawności funkcjonalnej
21.10.17.	11.30 – 12.30	Wspólny trening – technika vs efekty ćwiczeń
23.10.17. 28.10.17.	Indywidualnie	Indywidualne konsultacje oraz pomiary
28.10.17.	11.30 – 12.30	„Medycyna estetyczna, chirurgia plastyczna” Co i jak warto zrobić, aby wyglądać młodziej. dr n.med. Karolina Kondej - chirurg plastyczny II st.
04.11.17.	11.30 – 12.30	Wspólny trening – mocny brzuch, jędrne pośladki
18.11.17.	11.30 – 12.30	Zdrowy kręgosłup – jak o niego dbać i co robić, aby dobrze służył nam na długie lata – Dagmara Dąbrowska
20.11.17.- 25.11.17.	Indywidualnie	Indywidualne konsultacje oraz pomiary
25.11.17.	12.00 – 14.00	„W czym Ci do twarzy” - warsztaty i konsultacje stylistyczne
02.12.17.	11.30 – 12.30	Warsztaty motywacyjne – „Co robić, żeby chciało się chcieć”
09.12.17.	11.30 – 12.30	Siłownia także dla Pań
16.12.17.	11.30 – 12.30	Wspólny trening – elementy tańca towarzyskiego
21.12.17.	12.00 – 14.30	POMIARY FINALOWE podsumowanie projektu, wyłonienie zwycięzczyń, nagrody, zdrowy poczęstunek 😊

Wspólne treningi dają więcej zabawy, wzajemnej inspiracji i motywacji, a także wymiany doświadczeń.

Zapisy w recepcji klubu do **07.10.2017r.**

Ilość miejsc ograniczona!!!

Partnerzy:

