

studio rekreacji beata zaprasza na dzień otwarty

20.X.2013

10⁰⁰ - 16⁰⁰

sala fitness

ul. korczaka 5 / kryta pływalnia /
w niepołomicach

602 351 234

w programie :

10⁰⁰ - 10¹⁵ rozpoczęcie, przedstawienie założeń klubu

nowa forma zajęć fitness - bodyARTreha • wpływ na poprawę sylwetki
eliminacja nieprawidłowych nawyków ruchowych • rehabilitacja kardiologiczna

10¹⁵ - 10⁴⁵ prelekcja dietetyka

dieta?... przecież to nie takie trudne • całkiem inne spojrzenie na Twoje jedzenie

10⁴⁵ - 11¹⁵ wykład fizjoterapeuty

powiedz bólowi kręgosłupa stop • jak poradzić sobie z bólem pleców

11¹⁵ - 11⁴⁵ rehabilitacja dziecięca

skolioza u dzieci • rozpoznanie oraz przyczyny schorzenia
jak leczyć najczęściej występującą wadę postawy u dzieci

11⁴⁵ - 12¹⁵ choroba żylakowa kończyn dolnych

co może przyczynić się do powstania żylaków • jak zapobiegać ich powstaniu
dlaczego należy leczyć żylaki kończyn dolnych

ponadto : 10⁰⁰ - 16⁰⁰

warsztaty pielęgnacyjne MARY KAY®

pielęgnacja dłoni i twarzy • porady makijażowe - jak w 10 min wyglądać pięknie
rozpoznanie typu cery i pomoc w doborze kosmetyków • losowanie nagród

oraz

degustacja świeżo wyciskanych soków i przekąsek

100 % naturalne soki • pyszna kawa również na wynos
zdrowe jedzenie w restauracji przy basenie w niepołomicach



body
ART

prowadzący:

- beata surdziel
instruktor fitness
- joanna perun
dietetyk
- rafał wolski
mgr fizjoterapii
- beata górak
lekarz rehabilitacji
- łukasz nowarski
lekarz chirurg
- MARY KAY®
kosmetyki



restauracja

podczas trwania dnia otwartego
bezpłatne konsultacje z poszczególnymi specjalistami

patronat imprezy

