



# ZADBAJ O SIEBIE z ćwiczeniami GYMSTICK!

**GYMSTICK** to drążek z poręcznymi uchwytami na specjalnych gumach nadających opór, który można z łatwością regulować.

Stworzony przez skandynawskich ekspertów w dziedzinie treningu zdrowotnego system, pozwoli Ci uzyskać efekty o jakich nawet nie śniłeś!

**PROWADZĄCY:** mgr fizjoterapii Andrzej Maciejewski

Zajęcia odbywają się w każdy **PONIEDZIAŁEK - ŚRODĘ - PIĄTEK** o 18:30 w Klubie Fitness SPA & WELLNESS Anielska Grota i trwają 45 minut.

## CO ZYSKUJESZ?

- ✓ wzmocnienie mięśni bez zwiększania obwodu ciała
- ✓ kształtowanie sylwetki i spalanie tkanki tłuszczowej
- ✓ poprawę stanu układu krwionośnego i pracy serca
- ✓ lepszą kondycję i wytrzymałość
- ✓ ulgę w bólach stawów i kręgosłupa
- ✓ świetne samopoczucie i dobrą zabawę

## PRZYJDŹ I SPRAWDŹ NA SOBIE!

Wejście jednorazowe - 25,00 zł

Karnet na 6 wejść - 125,00 zł

Karnet na 12 wejść - 250,00 zł



Prosimy o rezerwację miejsc osobiście, telefonicznie lub mailowo (ilość miejsc ograniczona).



**HOTEL BAST INOWROCLAW**  
UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 35/37, TEL. 52 357 20 26  
www.anielskagrotaspa.pl e-mail: spa@anielskagrotaspa.pl  
GODZ. OTWARCIA: PN-PT 13:00-21:00 SB-ND 11:00-19:00