

## I Edycja: PROJEKT METAMORFOZA „Zdrowo jem, redukuje i lepiej się czuję”

Projekt skierowany do kobiet (grupa 10 os.),  
czas trwania 6 tygodni (od 12.09 - 24.10.2020 r.).

### CELE:

- zmniejszenie obwodów ciała w cm, w myśl nie odchudzaj – redukuje,
- poprawa nawyków żywieniowych,
- wzrost energii i lepsze samopoczucie,
- zwiększenie aktywności fizycznej.

### ZOBOWIĄZANIA UCZESTNIKÓW:

- ✓ wpłata bezzwrotnego wpisowego w kwocie 100 zł,
- ✓ wykupienie E-karnetów na treningi wg cennika,
- ✓ systematyczne uczestnictwo w treningach kształtujących sylwetkę:
  - \**Body Barbell* - 2 x w tygodniu,
  - \**Aqua fitness* - 1 x w tygodniu,
- ✓ pomiar obwodów ciała w cm,
- ✓ zapoznanie się i przestrzeganie obowiązujących regulaminów, poleceń porządkowych oraz zasad reżimu sanitarnego na terenie obiektu Aquapark w związku z pandemią COVID-19.

### CO OTRZYMASZ ?

- ❖ przez 6 tygodni nauczysz się pracy nad ciałem i umysłem,
- ❖ otrzymasz indywidualne badanie składu ciała i zapotrzebowanie kaloryczne,
- ❖ otrzymasz materiały zawierające wiele cennych wskazówek żywieniowych, listę zdrowych produktów oraz przepisy na przykładowe dania,
- ❖ wsparcie grupy, która ma ten sam cel,
- ❖ nagrody niespodzianki oraz dyplomy dla wszystkich systematycznych uczestników, którzy wytrwają do końca projektu ☺.

**Prowadzący:**

**Trener: Mirosława Gapińska, zapisy telefon: 669 254 500**

