



WYPEŁNIJ ANKIETĘ

Serdecznie dziękujemy za wypełnienie ankiet klubowych. Z przyjemnością informujemy, że zestawy gadżetów klubowych wylosowali:

- Katie Stein
- Julia Baron
- Ewa Paszkowska
- Jerzy Stankiewicz
- Anna Sawicka
- Tomasz Kołodziejski
- Mariusz Usiński
- Marek Wawryniuk
- Paulina Biernacka—Noczeń
- Ewa Milewska

Gratulujemy!



MASAŻ KAMIENIAMI

Ten rodzaj masażu oddziałuje na cały organizm. Ma właściwości uspokajające i przeciwbólowe. Taki zabieg relaksujący, poprawia krążenie, a także gruntownie oczyszcza organizm z toksyn. Masaż ten pozwala osiągnąć stan głębokiego relaksu, pozbyć się stresu i przywrócić równowagę psychiczną i, co ciekawe, leczy bezsenność.

Zabieg ten łączy w sobie właściwości masażu limfatycznego, aromaterapii, akupresury oraz termoterapii. Jest zatem polecany osobom zestresowanym, odczuwającym przewlekłe zmęczenie oraz mającym podwyższone napięcie mięśniowe.

Nasi masażyści zapraszają!



WYNAJEM SZAFEK

Czy znasz to uczucie kiedy pełny zapału przychodzisz na trening, a na miejscu okazuje się że zapomniałeś np. butów??? Aby temu zapobiec Gold's Gym daje Ci możliwość wynajęcia szafki, gdzie będziesz mógł zostawić wszystkie potrzebne do treningu rzeczy.

Szczegóły na temat wynajmu szafki uzyskasz w recepcji naszego klubu.



WYZWANIE CROSSFIT

Crossfit już od października w Gold's Gym dwumiesięczny program ćwiczeń prowadzony przez **Marcina Stachniaka** zakończymy zawodami Crossfit, w których wezmą udział klubowicze z kilku klubów z Wilanowa i okolic.

Jednym z głównych założeń CROSSFITu – jest możliwość uprawiania go przez dowolną osobę, poważnie podchodzącą do treningu, bez względu na jej doświadczenie i stopień przygotowania.

Takie same podejście na treningach ma zarówno osoba z chorobą serca, jak i Mistrz Olimpijski na szczycie swojej kariery. Różni się waga, intensywność, obciążenie. Podejście – pozostaje bez zmian.

Piękna wyrzeźbiona jak grecki posąg sylwetka, niesamowita wytrzymałość mięśniowa i tlenowa, koordynacja ruchowa i świetna równowaga to efekt treningów Crossfit! Zapraszamy!

WPLATY NA KONTO

Masz dość cofania się do szatni po pieniądze aby kupić coś w Kawiarence Gold's? A może problemem jest wydawana reszta, która dzwoni w kieszeniach podczas treningu?

Gold's Gym ma dla Ciebie łatwe rozwiązanie tego problemu. Oferujemy możliwość wpłaty pieniędzy na swój profil widoczny u nas w systemie. Umożliwi Ci to zakup wszystkich oferowanych przez nas produktów bezgotówkowo z 5% zniżką.

O szczegóły pytaj w recepcji klubu.



LEKCJE PŁYWANIA DLA DZIECI 5-9 LAT

Zapraszamy na Kurs Doskonalenia Pływania dla Dzieci 5-9 Lat.

Pierwsze zajęcia odbędą się w **Niedzielę 11 września o godzinie 11:00** na basenie.

Zapisy w recepcji :)



POLEĆ ZNAJOMEGO A OTRZYMASZ PRENUMERATĘ MALEMEN!

To z przyjaciółmi spędzamy czas na powietrzu, wieczorami czy nawet w biurze. Dlaczego by więc nie przenieść tych relacji do klubu i korzystać podwójnie?

Trening z przyjacielem to nie tylko zdrowa rywalizacja lecz również większa pewność pojawienia się w klubie. To świetne źródło motywacji do zdobycia figury i formy, o której zawsze marzyłeś dobrze się przy tym bawiąc.

Poleć znajomego, a otrzymasz roczną prenumeratę miesięcznika **Malemen!**

Szczegóły w biurze sprzedaży!

KNOWN YOUR OWN STRENGTH

