



urodziny klubu



20 listopada 2017, tj. poniedziałek — serdecznie zapraszamy !!

Rozkład urodzinowych zajęć :

**16:00 – 16:25 rolowanie + stretching
– Dorota M i Magda**

16:25 – 16:50 tbc – Dorota S i Kasia

16:50 – 17:15 wykład

**17:15 – 17:40 jumping frog – Marta i Kasia / trening
obwodowy – Damian, Tomek i Jarek**

17:40 – 18:05 sztangi – Magda i Iza

18:05 – 18:30 step – Krzysiek Pakulec

47-400 Racibórz, Browarna 9

+48 733 300 301

[facebook.com/BROOKLYN-GYM](https://www.facebook.com/BROOKLYN-GYM) 

**Serdecznie zapraszamy na wielkie świętowanie
naszych urodziny w najlepszym klubie w mieście!**

**Jeszcze raz przypominamy — 20 listopada, tj. poniedziałek —
start godzina 16 — świętujemy do samego zamknięcia klubu !**



urodziny klubu

gym BROOKLYN

20 listopada 2017, tj. poniedziałek — serdecznie zapraszamy !!

W programie mnóstwo atrakcji:

- pokazowe zajęcia, oprócz naszych instruktorów zajęcia dla Was poprowadzi Krzysztof Pakulec — nasz zaprzyjaźniony instruktor! Pokazowe zajęcia rozpoczynamy o godzinie 16:00 (prosimy o zapisy na zajęcia) !

- konsultacje żywieniowe z Magdą Kopel — dostępna jest dla Was przez cały urodzinowy dzień

- wykład trenerów, pod tytułem: Rola suplementacji w kształtowaniu sylwetki.

- degustacja żywności, które dostarczy sklep Fight&Suple

- fit przekąski od Dymel — Culinary Studio

- stoisko piękności — Centrum Zdrowia i Urody Artimex

- stoisko odnowy biologicznej — masaż Ewa Koczy

- stoisko smaku — pyszne desery i nie tylko zapewni nam kawiarnia Kofeinka

- stoisko mody — możliwość zakupienia odzieży firmy Deadlift

- losowanie atrakcyjnych nagród dla wszystkich

- mega promocyjne ceny karnetów — (cena?)

- wielkimi krokami zbliża się do nas zima, dlatego chcemy pomóc naszym czworonożnym przyjaciółom i organizujemy zbiórkę koców oraz ręczników dla schroniska w Raciborzu!!

- klubowa impreza w Zajeździe Biskupim —

25 listopada — sobota — wymagane zapisy!

- **najważniejszy punkt programu: Odwiedziny Gwiazd !**

Odwiedzi nas złota para fitness sylwetkowego oraz kulturystyki!

Paula Mocior oraz Piotr Borecki! (około godz. 18:30)

Paula i Piotrek przeprowadzą dla Was krótkie warsztaty treningowe oraz zawody z nagrodami!



Paula Mocior — Mistrzyni Polski Seniorów Bikini Fitness, zajęła również III miejsce na mistrzostwach świata juniorów Meksyku, ma na swoim koncie wiele innych osiągnięć i zwycięstw na zawodach w kategorii bikini fitness.

Piotr Borecki — Mistrz Europy, trzykrotny zwycięzca IFBB Diamond Cup oraz V-ve mistrz Arnold Classic Europe, podobnie jak Paula na jego koncie widnieje wiele zwycięstw, wpadnijcie do nas i przekonajcie się sami, że obydwójce zasługują na swoje tytuły!

47-400 Racibórz, Browarna 9

+48 733 300 301

facebook.com/BROOKLYN-GYM

**Serdecznie zapraszamy na wielkie świętowanie
naszych urodziny w najlepszym klubie w mieście!**

**Jeszcze raz przypominamy — 20 listopada, tj. poniedziałek —
start godzina 16 — świętujemy do samego zamknięcia klubu !**