**Trenujemy i pomagamy**

**Białostocki klub Mrs. Sporty, cyklicznie organizujący tematyczne wieczorki dla kobiet poświęcone zdrowiu i urodzie, od teraz pomaga podwójnie. Po pierwsze: paniom, które chcą poprawić swoją formę i chcą o siebie zadbać, a po drugie: małym podopiecznym Domowego Hospicjum dla Dzieci Fundacji „Pomóż Im”. Pierwszy taki charytatywny wieczorek już 2 marca.**

Właścicielka Mrs. Sporty postanowiła nieco zmienić formułę comiesięcznych spotkań i wprowadziła odpłatne wejściówki. Koszt jednej to minimum 10 złotych, ale dochód w całości trafi do prowadzącej Hospicjum Fundacji.

*- Przy wejściu ustawimy specjalną, fundacyjną puszkę, do której każda z uczestniczek spotkania będzie mogła wrzucić swój datek, ale nie mniej niż 10 złotych. Po zakończeniu wydarzenia puszka z wpłatami zostanie przekazana do Fundacji. I tak już będzie co miesiąc - mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka białostockiego klubu. - Mrs. Sporty będzie miała satysfakcję z tego, że dokładamy cegiełkę, do tej wielkiej roboty jaką wykonuje Fundacja. Nikt, kto kiedykolwiek spotkał maluchy z hospicjum i ich niebywale dzielnych rodziców i opiekunów, nie może pozostać obojętny. 10 złotych to tak niewiele, kiedy paczka pieluch kosztuje około 30 złotych, nie mówiąc już o innych rzeczach i specjalistycznych urządzeniach, potrzebnych do opieki nad chorymi dziećmi.*

 Od marca dochód z każdego comiesięcznego wieczorku dla pań będzie wspomagał hospicyjne dzieci i ich rodziny.

 Wszystkie panie, które interesują się zdrowym stylem życia, dbają o formę albo w związku ze zbliżającą się wiosną zamierzają o nią dopiero zadbać, mogą czuć się zaproszone na piątkowe spotkanie. Tym razem jego tematem będą „Zdrowe plecy”.

 Klubowi fizjoterapeuci opowiedzą o tym skąd się bierze ból pleców, na który w pewnym wieku zaczyna się uskarżać niemal każda kobieta. Pokażą jaka jest prawidłowa postawa ciała, jak nad nią pracować i jakie są złe nawyki i najczęstsze wady, które prowadzą do powstawania bolesnych dolegliwości kręgosłupa. Poradzą co zrobić w wypadku nagłego napadu bólu.

 Zaprezentują zestaw ćwiczeń do wykonywania przy biurku w pracy, nawet jeśli nie ma tam dużo miejsca. Spotkanie zakończy się treningiem poprawiającym kondycję pleców. Poza tym panie jak zwykle będą miały okazje do wymieniania się doświadczeniami i porozmawiania w swoim gronie na interesujące je tematy.

 Mrs. Sporty to klub promujący zdrowy i aktywny styl życia. Jego oferta skierowana jest wyłącznie do pań. Plan ćwiczeń opracowywany jest indywidualnie i dostosowywany do potrzeb oraz możliwości każdej klubowiczki. Ćwiczenia odbywają się pod kontrolą trenera personalnego. Mrs. Sporty proponuje 30 minutowe zajęcia (zalecane są 2, 3 razy w tygodniu), polegające na przechodzeniu kolejnych stacji, z których każda usprawnia i wzmacnia inną partię ciała.

 *- Serdecznie zapraszam na piątkowy wieczorek wszystkie zainteresowane kobiety - zachęca Katarzyna Sadowska. - Im będzie nas więcej, tym także nasza pomoc będzie bardziej okazała.*