**Fit przez cały rok**

**Z końcem lata wiele kobiet obiecuje sobie, że zachowają wakacyjną sylwetkę, a na następny urlop wyjadą w jeszcze lepszej formie. Klub Mrs. Sporty w Zamościu pomoże im wytrzymać w tym postanowieniu. Przez cały sierpień oferuje w promocji pierwszy miesiąc treningów za złotówkę.**

*- Postanowiliśmy troszkę zmobilizować panie, które poważnie myślą o poprawie swojej kondycji –* ***mówi Dariusz Wojtkowski, właściciel zamojskiej placówki Mrs. Sporty.*** *– Pierwszy miesiąc ćwiczeń oferujemy za symboliczną złotówkę, ale pod warunkiem, że kandydatka podejmie decyzję, że zostaje z nami przez cały rok. Jest to okres, w którym rzeczywiście można dużo dobrego zrobić dla swojego zdrowia i urody. I nie chodzi tu tylko o utratę nadmiernych kilogramów czy wzmocnienie mięśni. Przede wszystkim naszym celem jest wyrobienie zdrowych nawyków, wprowadzenie ćwiczeń do codziennej życiowej praktyki. Na to potrzeba więcej czasu i trochę samozaparcia, ale naprawdę warto.*

Treningi w Mrs. Sporty to 30-minutowe cykle ćwiczeń tzw. obwodowych, wykonywanych na specjalistycznych urządzeniach, pod okiem specjalistów. Zestaw ćwiczeń dopasowany jest do indywidualnych potrzeb każdej klubowiczki. Treningi powinny się odbywać regularnie - dwa, trzy razy w tygodniu. Efekty wysiłków omawiane są na comiesięcznych spotkaniach z personalnym trenerem. Panie korzystają też z porad dietetycznych. Minimalny okres, po którym można spodziewać się widocznych zmian to miesiąc. Na spektakularny efekt trzeba popracować co najmniej trzy miesiące. Ale tak naprawdę, dopiero po roku, można mówić o tym, że dokonał się przełom w stylu życia, na lepszy, zdrowszy, bardziej fit.

Potwierdzają to też klubowiczki, które zamieszczają na fanpage zamojskiego klubu entuzjastyczne komentarze, jak na przykład **Karolina Jach:** *„REWELACJA ! – napisała. - Jestem zachwycona, efekty widoczne po pierwszym miesiącu. Atmosfera, której nie da się nigdzie odnaleźć! Trenerzy, którzy dopilnują wszystkiego, mili, sympatyczni! Nigdy nie zostawią samej sobie :) Największy plus to strefa wyłącznie dla kobiet!”*

Mrs. Sporty to klub fitness tylko dla kobiet i panie to bardzo szanują. Nie czują się skrępowane w swoim towarzystwie ani oceniane. Swobodna atmosfera sprzyja pogawędkom, a nawet całkiem poważnym rozmowom. Wiele pań zawiera podczas treningów przyjaźnie na lata. W trakcie klubowych spotkań i organizowanych regularnie w Mrs. Sporty tematycznych wieczorków, poza wiedzą otrzymują też rabaty do sklepów, promocyjne ceny na zabiegi kosmetyczne i fryzjerskie. To dodatkowe bonusy, które wpływają na popularność klubu i sprawiają, że panie czują się tu zaopiekowane.