**Dni Mrs. Sporty za nami**

**Klub Mrs. Sporty, prowadzący gimnastykę dla pań, wszedł w nowy sezon z przytupem. Zorganizował Dni Otwarte w Białymstoku i Hajnówce. W programie poza prelekcjami, zdrowymi przekąskami czy treningiem personalnym, znalazło się wiele darmowych zabiegów i konkursów z atrakcyjnymi nagrodami.**

*- Udało nam się pozyskać ciekawych sponsorów, właściwe stworzyliśmy prawdziwą kobiecą ligę, która działała na rzecz poprawy urody, kondycji i samopoczucia pań. Warto, było więc skorzystać –mówi* ***Katarzyna Sadowska, właścicielka Mrs. Sporty w Białymstoku****. – Od nas, zainteresowane uczestniczki w Hajnówce i Białymstoku, otrzymały w prezencie pakiet startowy, za który w innym przypadku trzeba zapłacić 120 zł, a także klubową torbę sportową.* Pakiet jest podstawą do opracowania personalnego treningu i indywidualnej diety dla każdej klubowiczki. Powstaje w oparciu o wywiad medyczny i analizę składu ciała oraz rozmowy z trenerami i dietetykiem. Określa punkt wyjścia, a także cele, które trenująca zamierza osiągnąć. Panie, które chciały podczas Dnia Otwartego skorzystać z konsultacji treningowej i dodatkowo mieć trening personalny, wcześniej musiały umówić się telefonicznie, osobiście, bądź przez stronę www, by trener zarezerwował czas specjalnie dla nich. Od tego sezonu Mrs. Sporty honoruje też popularne karty OKSystem.

**Atrakcje w Białymstoku – tak było 14 września**

Mrs. Sporty zaproponował, aby na Dzień Otwarty każda klubowiczka wzięła koleżankę. Na zachętę nowa pani otrzymała torbę sportową, a stała bywalczyni podręcznik żywieniowy, w którym znalazła m.in. wiele porad, dotyczących tego, jak unikać najczęstszych dietetycznych błędów. W konkursach sportowych i loteriach można było także wygrać wiele kobiecych gadżetów. Każda pani, która tego dnia odwiedziła Mrs. Sporty na Fabrycznej 8 mogła zrobić sobie dokładną analizę składu ciała. Mogła też poddać się masażowi receptorów stóp, dłoni i pośladków (wykonała go specjalistka ze Zdrowego Zakątka) lub skorzystała z zabiegu kosmetycznego z wykorzystaniem komórek macierzystych, liftingującego, podkreślającego owal twarzy oraz ujędrniającego skórę. Przeprowadziła go kosmetolog z salonu Afrodyta. Wszystkie zabiegi tego dnia były bezpłatne. Na ten dzień zaplanowano też serię prelekcji. Danuta Bączek, coach zdrowia, opowiedziała o „Zegarze biologicznym w naszym życiu”. Dr Anna Dudzienko, rehabilitantka, poradziła co robić, by zachować zdrowy kręgosłup i stawy. Eksperci z Salamandra Beauty Clinic opowiedzieli o właściwej pielęgnacji skóry, by jak najdłużej zachowała młodość. Anna Kuczkin z firmy „100 Kalorii” udzieliła prostych i skutecznych wskazówek dietetycznych. Można też było skorzystać z konsultacji u projektantów wnętrz z firmy Arino House, bo jak wiadomo kobiece poczucie piękna nie dotyczy tylko ciała, ale też całego otoczenia. Dzień Otwarty Mrs. Sporty w Białymstoku potrwał od godz. 8.00 do 19.00. Panie, które skorzystały z kilku atrakcji, mogły w trakcie, poczuć się głodne. Klub zaprosił więc na słodką fit przekąskę, przygotowaną przez firmę „Na wagę zdrowia”.

**Atrakcje w Hajnówce – tak było 15 września**

Z wielu atrakcji, zabiegów i promocji, które 14 września odbyły się w Białymstoku, **15 września** można było skorzystać w klubie Mrs. Sporty w Hajnówce. Tak więc na klubowiczki, które przyszły z kimś znajomym na Dzień Otwarty do klubu przy ul. Wierobieja 2 w Hajnówce czekały sportowe torby. Wszystkie panie mogły spodziewać się ciekawych nagród w konkursach i loteriach, a te które zdecydowały się na regularne treningi z Mrs. Sporty otrzymały pakiet startowy bezpłatnie. Panie miały też wykonaną darmową analizę składu ciała, masaż receptorów stóp, dłoni i pośladków. Mogły skorzystać z konsultacji z dietetykiem – Elżbietą Patentas i projektantem wnętrz z Arino House. Dodatkowo uczestniczki wydarzenia w Hajnówce mogły wziąć udział w warsztatach rozwoju osobistego prowadzonych przez Małgorzatę Jastrzębską. Salon optyczny Doktor Marchewka zaprosił na bezpłatne badanie wzroku, kosmetyczki z Mary Kay na gratisowy makijaż, a firma Porcje Zdrowia na degustacje swoich dietetycznych specjałów. W programie było również komputerowe badanie cery, a Gabinet Beauty Sphere z Hajnówki zaoferował uczestniczkom wydarzenia, bony na zabieg liporadiologiczny na brzuch lub uda albo infuzję tlenową na twarz.