**Zabierz mamę na trening**

**Dni otwarte w Mrs. Sporty w Zamościu będą obchodzone także jako Dni Bliskich, ponieważ zawsze weselej trenuje się drużynowo. Przypadają one na 25 i 26 maja, kiedy dziękujemy naszym mamom. Klub zachęca, by swoje święto spędziły aktywnie i w dobrym towarzystwie.**

*- Zapraszamy więc do nas rodzinnie. Namawiamy nasze klubowiczki, by wzięły pod rękę mamę, babcię i przyszły się do nas wyszaleć. Wcześniej to mamy organizowały swoim dzieciom czas wolny, teraz kolej, by córki coś im zaproponowały, a ćwiczenia fitness każdemu na pewno wyjdą na zdrowie, dodadzą wigoru i energii -* ***zachęca Dariusz Wojtkowski, właściciel Mrs. Sporty w Zamościu.***

 W Dzień Bliskich każda pani, która chciałaby prowadzić bardziej aktywny tryb życia, poprawić swoją kondycję czy zadbać o sylwetkę, będzie mogła przyjść do klubu w Zamościu i o dowolnej godzinie, bez żadnych opłat i pod czujnym okiem trenerek poćwiczyć i spróbować swoich sił przy różnych maszynach.

 Typowy trening w Mrs. Sport polega na 30-minutowych intensywnych zajęciach (zalecane są dwa, trzy razy w tygodniu), podczas których przechodzi się od stacji do stacji. Każda z nich wzmacnia i modeluje inną partię ciała. Duże znaczenie ma interwałowość. Co 10 minut sprawdzany jest puls ćwiczącej i na tej podstawie regulowana jest intensywność treningu. Każda klubowiczka ma indywidualnie opracowany program aktywności i plan żywieniowy, tak by trening był jak najbardziej efektywny.

 Na osoby, które 25 i 26 maja wybiorą się do klubu w Zamościu czeka też niespodzianka.

 *- Przygotowaliśmy mały poczęstunek, bo okazji jest wiele - mówi Dariusz Wojtkowski. - Ale to fit przekąski. Także, po treningu każda pani będzie sobie mogła pozwolić na słodką przyjemność bez wyrzutów sumienia.*

 Klub Mrs. Sporty w Zamościu mieści się przy ul. Reja 21 (Dom Handlowy „Tomasz”). Czynny jest w godzinach 8.00 - 12.00 i 16.00 - 20.00.