**Nowy fitness klub dedykowany tylko i wyłącznie paniom**

**Czy 30 – minutowy trening wystarczy aby rozwinąć swoją wytrzymałość, poprawić kondycję i sylwetkę? Jak najbardziej. Jednak warunkiem jest systematyczność połączona z indywidualną koncepcją odżywiania. Tak kompleksową ofertę kieruje do kobiet nowy, białostocki klub Mrs. Sporty. W miniony weekend odbyło się jego uroczyste otwarcie.**

Zrzucenie zbędnych kilogramów nie musi być jedynym powodem odwiedzenia nowego miejsca. Jak zapewniają wykwalifikowane instruktorki Mrs. Sporty, systematyczne ćwiczenia nie tylko poprawiają sylwetkę, ale też umożliwiają lepsze samopoczucie i co ważne korzystnie wpływają na zdrowie.

Kobiety zazwyczaj nie mają zbyt wiele czasu, by poświęć go na własne przyjemności. Dlatego klub Mrs. Sporty swoją ofertę kieruje między innymi do tych, najbardziej zapracowanych i zabieganych.

*- To całkowicie unikatowe miejsce na mapie białostockich klubów sportowych. Zapraszamy do nas tylko i wyłącznie panie. Nasze zajęcia polecamy kobietom w każdym wieku, a zwłaszcza tym, które cenią swój czas – mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka klubu Mrs. Sporty w Białymstoku. - Plan ćwiczeń opiera się na 30 - minutowym treningu obwodowym, rozwijającym siłę, wytrzymałość, koordynację i gibkość, którego idealnym uzupełnieniem jest koncepcja odżywiania. Zapewniam, że każda kobieta, która przekroczy nasze progi zostanie przyjęta indywidualnie i na pewno otrzyma propozycje całkowicie dostosowaną do jej potrzeb.*

Instruktorki Mrs. Sporty będą zachęcać panie do zmian nawyków żywieniowych i w tym zakresie również będą oferować pomoc kompleksową.

*- Naszym założeniem od początku do końca było stworzenie typowo kobiecej, kameralnej przestrzeni. To nie będzie tylko miejsce do ćwiczeń, to coś więcej. Zamierzamy stworzyć tu taki mały, kobiecy świat, gdzie panie będą mogły dowiedzieć się między innymi gdzie przyjmują najlepsi specjaliści, które salony piękności są polecane, jakie trendy w modzie są najbardziej aktualne – mówi Katarzyna Sadowska, która jak przyznaje, przygodę ze sportem zaczęła dość późno. - Przez wiele lat pracowałam w rodzinnej firmie meblarskiej. To była typowa praca biurowa. Siedzący tryb życia i styl pracy przełożyły się na dodatkowe kilogramy. Jednak pewnego dnia poznałam Anię, dietetyka, z którą współpracuję do dzisiaj. To ona pokazała mi ścieżkę zdrowego odżywania. Dodatkowo, moja córka miała problemy z kolanami i musiała zacząć intensywne ćwiczenia. To była okazja do tego, aby wziąć się też za siebie. Jej kolana wróciły do sprawności, a ja zaczęłam odzyskiwać formę i dawną, smukłą sylwetkę. Wówczas zaczęłam się zastanawiać nad tym, co mogę zrobić, aby pomóc innym kobietom. I tak znalazłam ofertę franczyzową, na którą bez wahania się zdecydowałam. Swój pierwszy klub otworzyłam w Hajnówce i to okazało się strzałem w dziesiątkę. Tam się udało, mam nadzieję, że w Białymstoku będzie podobnie.*

Podczas minionego weekendu, w ramach wielkiego otwarcia, panie mogły zwiedzić klub, spotkać się z instruktorkami, dietetykami, fizjoterapeutami i umówić na zajęcia, które ruszają wraz z początkiem tygodnia. W niedzielę natomiast miało miejsce uroczyste otwarcie lokalu, a inauguracją było tradycyjne przecięcie wstęgi.

*- Dlaczego tu przyszłam? Żeby schudnąć. Wcześniej chodziłam do innych klubów i były efekty. Jednak pracuję w trybie zmianowym i ciężko mi było ustalić stałe godziny ćwiczeń. Zależy mi na systematyczności i mam nadzieję, że klub Mrs. Sporty da mi taką możliwość. Bardzo ważne, że jest to klub tylko dla pań, to da nam poczucie wzajemnego zrozumienia i ćwiczeń w miłej atmosferze – mówiła pani Bożena, która w weekend odwiedziła nowy klub.*

Mrs. Sporty mieści się nowo wybudowanym biurowcu przy ulicy Fabrycznej 8 w Białymstoku. To praktycznie centrum miasta, więc dojazd nie powinien stanowić problemu. Dodatkowym atutem jest to, że niedaleko jest duży parking.