**By sukienki na wiosnę nie były za ciasne - Dzień Otwarty Mrs. Sporty**

**Chcesz do wiosny wyglądać o 10 kilo mniej? Klub Mrs. Sporty zaprasza na Dni Otwarte: 16 stycznia w Hajnówce, 18 stycznia w Białymstoku. Wstęp bezpłatny!**

Przed Bożym Narodzeniem i Sylwestrem wiele osób marzyło o tym, by zdążyć zrzucić przynajmniej kilka kilogramów. Jednak jak przekonują eksperci, najlepszy okres, by wziąć się za siebie jest właśnie teraz.

*- Świąteczne zamieszanie już za nami, a do wiosny jeszcze klika miesięcy, więc można zawalczyć o spektakularny efekt na plaży... A tak poważnie wszystkie panie, które czują się w swoim ciele źle, zachęcam, by w nowym roku to zmieniły i zrealizowały swoje postanowienia –* mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka klubu Mrs. Sporty.

Pierwszym krokiem ku temu mogą być klubowe Dni Otwarte, które odbędą się już 16 i 18 stycznia. W ich programie znajdą się między innymi: konsultacje trenerskie, porady dietetyka, oprowadzanie po klubie, zindywidualizowany trening próbny, ćwiczenia na maszynach czy spotkanie z partnerami (fryzjerką i dietetyczką). Co ważne – wstęp na nie jest całkowicie bezpłatny.

Klub tego dnia otwarty jest dla wszystkich zainteresowanych, ale jeśli któraś pani zapowie się wcześniej telefonicznie, może liczyć na bezpłatny indywidualny trening pod opieką trenera.

Mrs. Sporty to bowiem klub propagujący zdrowy i aktywny styl życia, którego oferta skierowana jest wyłącznie do pań. Plan ćwiczeń opracowywany jest indywidualnie i dostosowywany do potrzeb i możliwości każdej klubowiczki. Ćwiczenia odbywają się pod kontrolą trenera. 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. Praca przy nich, poza modelowaniem sylwetki, poprawą samopoczucia i witalności, może być też uzupełnieniem ćwiczeń rehabilitacyjnych. Trening opiera się o tzw. czynnik interwałowy, to znaczy, że co 10 minut sprawdzany jest puls i na tej podstawie regulowana jest intensywność ćwiczeń.

Oferta Mrs. Sporty szczególnie entuzjastycznie przyjmowana jest przez zapracowane kobiety w tzw. wiecznym „niedoczasie” . Podkreślają one, że treningi nie zabierają dużo czasu, gdyż same układają sobie harmonogram zajęć, dostosowując je do swoich planów. A poza tym ćwiczenia te dają szybkie efekty. Już po miesiącu talia robi się o kilka centymetrów szczuplejsza. Kto zatem nie chce wiosną rozpaczać nad za ciasną sukienką, teraz ma szansę na zmiany.

Dzień Otwarty w Mrs. Sporty:

- **16 stycznia (wtorek) w Hajnówce**, ul. Wierobieja 2, w godz.. 10.00 – 18.00

**- 18 stycznia (czwartek) w Białymstoku**, ul. Fabryczna 8, w godz. 10.00 – 18.00