**W sobotę urodziny Mrs. Sporty**

**Mrs. Sporty w Białymstoku świętuje pierwsze urodziny. Klubowiczki wiedzą, że ten rok to nie tylko sukcesy, ale też pot i wysiłek. Ale te, które wytrwały, nie mają wątpliwości, że było warto. Teraz więc czas na bal. Urodzinowa impreza odbędzie się w sobotę 13 października.**

*- Chcemy celebrować nasze urodziny, bo przez tych 12 miesięcy naprawdę życie wielu kobiet, które się z nami związały, uległo diametralnej zmianie –* ***mówi Katarzyna Sadowska, właścicielka klubu Mrs. Sporty w Białymstoku.*** *- Ćwiczenia gimnastyczne dają tężyznę, ale i życiową energię. Poprawiają figurę, ale też uczą organizacji i dyscypliny. To się przekłada na inne dziedziny. Mamy kilka klubowiczek, które treningi w naszym klubie zmotywowały do tego, by dokonać transformacji na wielu frontach. Chcemy, żeby o tym opowiedziały, dodały odwagi innym. Urodziny to czas podsumowań, a mam wrażenie, że wiele nam się wspólnie się udało.*

 13 października w godzinach porannych (od 9 do 12) klub będzie otwarty dla wszystkich zainteresowanych. Panie - bo jest to gimnastyka dedykowana wyłącznie do kobiet - będą mogły zobaczyć w jakich warunkach odbywają się zajęcia, dowiedzieć się na czym polega personalny trening interwałowy, porozmawiać z trenerem, umówić się na indywidualne, bezpłatne ćwiczenia, a także skorzystać z darmowych porad dietetyka. Tego dnia zapisy do klubu będą odbywały się na specjalnych urodzinowych warunkach. Pakiet startowy, który kosztuje 120 zł, w sobotę będzie można dostać za darmo. Mrs. Sporty przygotowuje też inne atrakcje.

 Wieczorem klubowiczki będą się bawić we własnym gronie. Zaserwowane zostaną fit przekąski, w tym dietetyczny, ale słodki tort. Przewidziane są też konkursy, w których wygrać można będzie atrakcyjne nagrody, takie jak torby sportowe, kubki Mrs. Spory i inne. Nie zabraknie muzyki, a jeśli klubowiczki będą miały ochotę niewykluczone są także tańce.

 *- Kiedy się spotykamy na treningach, jest to czas wytężonej pracy. Oczywiście udaje nam się pogadać w przerwach czy w szatni, nawiązują się znajomości. Mamy jednak niedosyt takich spotkań na luzie i bez pośpiechu. Urodziny będą okazją by poznać się lepiej i razem pobawić – dodaje Katarzyna Sadowska.*

 Przez rok z treningów w Mrs. Sporty w Białymstoku skorzystało 250 pań. Wiele z nich już po pierwszych zajęciach wiedziało, że to jest miejsce dla nich. Klub ma więc duże grono stałych bywalczyń, niektóre są w klubie od pierwszych dni. Tak jak Jolancie Dąbrowskiej, która twierdzi, że nigdzie nie została potraktowana z taką uwagą jak w Mrs. Sporty.

 *- Panuje tu fantastyczna atmosfera, a trenerzy są prawdziwym wsparciem. Nie tylko dbają, aby ćwiczenia były dobrze wykonywane, a przez to trening bardziej efektywny, ale pochodzą indywidualnie do każdej klubowiczki* ***- opowiada Jolanta Dąbrowska****. - A po każdym treningu… to pozytywne zmęczenie, dające poczucie, że to był naprawdę dobrze wykorzystany czas.*