**Dzień Otwarty Akademii Fitness**

**Lubisz aktywny wypoczynek? Chcesz zrzucić parę zbędnych kilogramów albo popracować nad swoją kondycją? Doświadczeni instruktorzy z Akademii Fitness podpowiedzą jak osiągnąć wymarzone efekty, zapraszają również na Dzień Otwarty, który odbędzie się 13 września w siedzibie klubu przy ul. Ocickiej.**

W sobotę, 13 września, instruktorzy Akademii Fitness zapraszają na Dzień Otwarty. Zajęcia odbywać się będą w godz. 8.00 - 15.00. Dla wszystkich lubiących aktywny wypoczynek przygotowano szereg niespodzianek i dużą dawkę pozytywnej energii płynącej z najmodniejszych klubowych ćwiczeń. Osoby, które w tym dniu odwiedzą Akademię będą mogły wziąć udział w bezpłatnych zajęciach z między innymi: jogi, body mental, drums alive, step, zumby, tbc, abt, pilates czy treningu funkcjonalnego. Odbędą się też niedawno wprowadzone zajęcia Deep Work, czyli połączenie w sobie napięcia i rozluźnienia mięśni oraz ćwiczeń oddechowych. O paniach po 50 roku życia też pomyślano, dla nich bowiem przygotowano oddzielny trening, który rozpocznie się o godzinie 8.45. Jednym słowem, każda z osób, tego dnia, na pewno znajdzie coś dla siebie.

Wszyscy, którzy zawitają do klubu będą mogli dowiedzieć się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby np. poprawić sylwetkę lub kondycję.

Ponadto przez cały dzień potrwa darmowy pomiar składu ciała. Aktywny dzień w Akademii Fitness zakończy losowanie nagród.

\* \* \*

**Akademia Fitness**

http://akademia-fitness.eu

Mieszczący się w Raciborzu klub fitness promujący zdrowy tryb życia. Akademia oferuje bogaty wybór treningów grupowych jak i indywidualnych dopasowanych do potrzeb klienta. Zajęcia takie jak pilates, zumba, fitball, czy step odbywają się pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Akademia Fitness mieści się w Raciborzu, przy ul. Ocickiej 4 oraz ul. Zamkowej 4 (na terenie aquaparku H2Ostróg).

