

Ladies Gym - klub fitness dla pań na Ursynowie, jakiego nie znałyście

data aktualizacji: 2019.11.08



Czy próbowałaś kiedyś policzyć, ile razy kupiłaś karnet na siłownię, a potem omijałaś to miejsce szerokim łukiem? Ile wymówek potrafiłaś wymyślić, aby tam nie iść? A czy zastanawiałaś się kiedyś, dlaczego tak się dzieje, dlaczego następnym razem zaczniesz od nowa już na pewno ostatni raz?

Odpowiedź jest prosta, większość klubów sportowych bazuje na naszych kobiecych kompleksach i zachwianej pewności siebie. A teraz wyobraź sobie dzień, w którym nie możesz doczekać się końca pracy, aby biegiem udać się do klubu fitness, który naprawdę lubisz.

Pomyśl, że jest miejsce, gdzie czujesz się swobodnie i nie masz wrażenia, że omyłkowo znalazłaś się na pokazie mody i na dodatek występujesz w ubraniach modnych kilka sezonów temu. Na fitnessowej mapie Warszawy istnieje takie miejsce. [To LadiesGym - klub sportowy przyjazny kobietom](#). Brzmi nieco jak akapit wyrwany z bajki, a jednak to prawda, zaś sekret tkwi w filozofii przyświecającej działalności klubu.

Przyjazna atmosfera, nowe znajomości

LadiesGym został stworzony z myślą o wszystkich kobietach niezależnie od wieku, wyglądu czy celu. Tutaj możesz schudnąć, wyrzeźbić sylwetkę, poprawić wytrzymałość, utrzymać swoją sprawność lub po prostu zacząć swoją przygodę ze sportem. Trening trwa 30 minut i jest oparty na różnorodnych

ćwiczeniach obwodowych, co sprzyja uzyskaniu szybkich i widocznych rezultatów. Ćwiczysz zawsze pod okiem wykwalifikowanych trenerek, które dobiorą odpowiedni dla Ciebie zestaw, dzięki czemu nie będziesz czuć się zagubiona w dżungli siłownianych maszyn. Stałym punktem grafiku są zajęcia dodatkowe oraz warsztaty, podczas których wzbogacisz swoją wiedzę na temat treningu i zdrowego żywienia. W LadiesGym panuje przyjazna atmosfera, tutaj nie musisz się wstydzić i ukrywać siebie. Zajęcia odbywają się w kole, dlatego zawsze po swojej lewej lub prawej ręce masz towarzyszkę ćwiczeń, a motywacyjne pogawędki jeszcze nikomu nie zaszkodziły.

Czas spędzony w LadiesGym to także świetna okazja do nawiązania nowych znajomości. Przecież w grupie zawsze różniej, a w szczególności kiedy dookoła są wspaniałe kobiety z ciekawymi, często wręcz wzruszającymi historiami do opowiedzenia. Bo dla nas ważna jest także społeczność, którą tworzą klubowiczki i którą możesz tworzyć także Ty.

Rzuć okiem na nasz fitnessowy świat

Śmiało, odwiedź [stronę internetową LadiesGym](#) i rzuć okiem na nasz fitnessowy świat. Przy okazji możesz odebrać dwa prezenty, jakie dla Ciebie przygotowaliśmy. Tylko teraz zupełnie za darmo możesz otrzymać dietetyczny e-book pełen porad i przepisów o wartości 100 zł oraz umówić się na darmowy trening z najlepszą trenerką w LadiesGym. Brzmi jak idealny pakiet startowy? Zostaw nam do siebie kontakt, a resztą się już zajmiemy. Do zobaczenia!

Więcej na <https://ladiesgym.pl/>

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/ladies-gym-klub-fitness-dla-pan-na-ursynowie-jakiego-nie-znalyscie,13518.htm>