



FIT CAMP

Z KAROLINĄ MAKAREWICZ

program



GWARANTUJEMY CAŁY SPRZĘT POTRZEBNY DO ZAJĘĆ (MATY DO JOGI I PILATES, PASKI I KOSTKI DO JOGI, SOFTBALLS PIŁKI, GUMY, BETOMIC DO AQUA)

W PROGRAMIE AKTYWNOŚCI M.IN.:

GWARANTUJEMY CAŁY SPRZĘT POTRZEBNY DO ZAJĘĆ (MATY DO JOGI I PILATES, PASKI I KOSTKI DO JOGI, SOFTBALLS PIŁKI, GUMY, BETOMIC DO AQUA)

PIĄTEK

**PILATES NA MATACH Z AKCESORIAMI (SOFTBALL, MINIBANDS)
AQUA AEROBIK - ZE SPRZĘTEM OPOROWYM BETOMIC
WIECZORNY RELAKS W STREFIE BASENOWEJ – BASEN, SAUNY**

SOBOTA

**SZKOLENIE NORDIC WALKING
JOGA & STRETCH W OGRODZIE
RELAKSACJA PROWADZONA
AQUA TABATA
WIECZORNY RELAKS W STREFIE BASENOWEJ – BASEN, SAUNY**

NIEDZIELA

**DO WYBORU: AQUA AEROBIK, PILATES, JOGA,
INNY DOWOLNY TRENING
RELAKS NA BASENIE I W SAUNACH**



KAROLINA MAKAREWICZ

o sobie w kilku zdaniach...

”

MOJA PRACA *jest efektem mojej wieloletniej pasji do sportu i aktywności fizycznej. Jestem absolwentką AWF w Katowicach- specjalizacja trener personalny oraz instruktorką rekreacji ruchowej w wielu dyscyplinach: fitness, joga, pilates i pływanie. Przez 15 lat trenowałam karate shotokan, zdobywając medale na wielu imprezach międzynarodowych, w tym Mistrzostwach Świata i Europy. Aktualnie prowadzę zajęcia ruchowe dla osób w różnym wieku, organizuję FitCampsy w kraju i za granicą oraz staram się promować aktywność fizyczną wśród lokalnej społeczności.”*

