



Kameralnie, kompleksowo, zdrowo i sportowo...



AVECON Akademia Zdrowia jest nowo otwartym fitness klubem, znajdującym się w budynku nowodworskiej pływalni, przy ulicy Sportowej 66. Bogato wyposażona siłownia ze stałą opieką instruktorów i trenerów, możliwość indywidualnych treningów z uprzednio przygotowanym planem treningowym, to nie tylko propozycja dla osób bardzo aktywnych i świadomych funkcjonowania swojego ciała, ale też dla osób starszych, z chorobami kręgosłupa czy po rehabilitacji oraz tych, którzy chcą przed latem pozbyć się kilku bądź kilkunastu zbędnych kilogramów.

Z klubu mogą korzystać nie tylko osoby zdrowe, ale i z różnymi problemami zdrowotno-żywnościowymi, zarówno kobiety, jak i mężczyźni zagrożeni chorobami cywilizacyjnymi typu: cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca czy otyłość. Na miejscu można zasięgnąć porady dietetyka, który prowadzi specjalistyczne pomiary nowoczesnym bioelektrycznym analizatorem składu ciała. Dzięki temu można się dowiedzieć o zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej, zapotrzebowaniu energetycznemu, proporcjach ciała oraz czy jest się wystarczająco nawodnionym.

- Obecnie siłownia otwarta jest w godzinach 14-21 od poniedziałku do piątku, a w soboty od godz. 9-14. W planie mamy, aby dostępna była w godzinach otwarcia pływalni, czyli 6-22. Informacji można zasięgnąć pod numerami telefonu: AVECON (22) 775-75-40; kom. 698-735-638 oraz stronie www.avecon.com.pl, lub w Akademii Zdrowia Lejdis na Okuninie; (22) 775-40-22, kom. 514-168-508; www.akademiazdrowiandm.pl. Od 1 grudnia będziemy akceptować karty: MultiSport Plus, MultiSport KIDS, FitProfit oraz OK System - informuje pani Agnieszka Kraśniewska.

Sala wyposażona jest głównie w sprzęt cardio: bieżnie, rowery poziome, rehabilitacyjne, trenażery eliptyczne, wiosłarze oraz sprzęt siłowy: atlasy, bramę, suwnicę, modlitewnik, ławkę treningową, skośną, przyrządy do treningu ob-

wodowego głównie dla seniorów. Na sali znajduje się również strefa do treningów personalnych, gdzie są: TRX, worek bokserski, piłki rehabilitacyjne, uchwyt do pompek, a także platforma wibracyjna.

- Najważniejsze jest to, że świadczymy kompleksowe usługi, czyli, jeżeli przychodzi do nas osoba mająca zamiar schudnąć i prowadzić zdrowy styl życia, ma możliwość nie tylko ćwiczyć pod okiem profesjonalistów, ale być pod opieką dietetyka, który oprócz indywidualnie przygotowanej diety, kontroluje osiągnięcia wykonując odpowiednie badania i pomiary - podkreśla Agnieszka Kraśniewska.

Podziękowania dla: modelki - Ewy Koch, POWER of PHOTO za wykonanie sesji; GREAT-SPORT za udostępnienie strojów NIKE & ADIDAS - Nowy Dwór Maz. ul. Targowa 9B.

Więcej fotografii z sesji już wkrótce na stronie www.avecon.com.pl.

