

Silne
Kobiety
zmieniają
świat!

PRZYSTANEK KOBIECI

AKTYWNOŚĆ • ENERGIA • RELAKS
SPOTKANIA ZE SPECJALISTAMI

Zdrowa
Kobieta
=
Szczęśliwa
Rodzina

Zatrzymaj się,
znajdź chwilę dla siebie!

Przystanek Kobiety to przestrzeń stworzona z myślą o kobietach, w szczególności o mamach, które chcą zadbać o swoje ciało, dobre samopoczucie i zdrowie, a także spędzić czas w przyjaznej atmosferze wśród innych kobiet.

CZEKAJĄ NA CIEBIE:



Full Body Workout

trening całego ciała,
wzmacniający
i poprawiający
kondycję.



Turbo Spalanie

dynamiczne zajęcia
nastawione na
aktywność, energię
i spalanie kalorii.



Kardio

trening poprawiający
wydolność, kondycję
i dodający energii.



Relaks i Rozciąganie

zajęcia wyciszające,
rozciągające ciało,
poprawiające mobilność
i redukujące stres.



KIEDY?

Każdy wtorek
w godzinach 19:00–20:00



GDZIE?

Hala sportowa
szkoły Pijarów



STARTUJEMY
29 września 2026

Ruszymy
razem!



OPLATA ZA UDZIAŁ W ZAJĘCIACH

Udział w zajęciach jest dobrowolny, a wysokość wpłaty – dowolna.

Każda, nawet symboliczna wpłata, pomoże nam w organizacji zajęć, zakupie sprzętu i realizacji kolejnych inicjatyw w ramach **Przystanku Kobiety**.

Wpłaty można dokonywać na numer konta Akademii:

Numer konta:

41 1600 1462 1850 0107 2000 0001

Tytuł przelewu: **Darowizna na cele sportowe**
lub płatność gotówką po zajęciach

WPLATY PRZEZNACZONE ZOSTANĄ NA:



zakup i utrzymanie
sprzętu sportowego,



wynajem
hali sportowej,



wynagrodzenia
trenerki
i specjalistów.

Dziękujemy za każde wsparcie!



WIĘCEJ NIŻ TRENING

W ramach **Przystanku Kobiety** aktywności, we współpracy z wykwalifikowanymi kosmologami oraz firmą **Senso Skin**, będą prowadzone również praktyczne warsztaty poświęcone pielęgnacji skóry i świadomej trosce o siebie.

Podczas warsztatów będzie można nie tylko zdobyć wiedzę, ale również w praktyce poznać potrzeby swojej skóry, nauczyć się prawidłowej pielęgnacji oraz dowiedzieć się, jak świadomie wybierać kosmetyki i zabiegi.



W PROGRAMIE M.IN.:

- spotkania z kosmologiem,
- porady dotyczące pielęgnacji skóry – skóra 40+ – świadoma kobieta, promienna skóra,
- przynieś swój kosmetyk – naucz się czytać składy,
- trądzik różowaty – poznaj potrzeby swojej skóry,
- zabiegi gabinetowe – jak dopasować do potrzeb swojej skóry,
- nastolatek i trądzik – jak możesz pomóc swojemu dziecku,
- pielęgnacja w praktyce.



Terminy spotkań oraz wysokość opłaty za udział w poszczególnych warsztatach będą podawane z minimum dwutygodniowym wyprzedzeniem.

Przystanek Kobiety

to miejsce, w którym możesz zadbać o siebie – bez presji i bez oceniania.

Bo każda kobieta jest ważna,
a Ty jesteś wyjątkowa!

Zapraszamy wszystkie kobiety – niezależnie od wieku, poziomu aktywności czy doświadczenia treningowego.
Przyjdź, poruszaj się, poznaj inne kobiety i znajdź chwilę tylko dla siebie!

Małe
kroki
Wielkie
zmiany