



36 MINUT Iława - to więcej niż trening! Poznaj ich wyjątkowy system i filozofię [ZOBACZ ZDJĘCIA]

data aktualizacji: 2022.09.05



"Czas to efekt, dlatego zapomnij o godzinach w siłowni. Wszystko załatwisz w 36 minut!" - tak brzmi misja studia treningu "36 MINUT", w naszym regionie dostępnego w Iławie i w Lubawie. Umów się na niezobowiązujący bezpłatny trening pod okiem wykwalifikowanego trenera i przekonaj się, co ten siłowo-wytrzymałościowy "obwód zdrowia" może zrobić dla Twojego samopoczucia, zdrowia i sylwetki!

A po treningu... same przyjemności! Szejk, który pomoże Ci osiągnąć wyznaczony cel, a dla relaksu i urody - nowoczesna i komfortowa strefa spa na wyciągnięcie ręki, pod tym samym dachem.

FILOZOFIA 36. WIĘCEJ NIŻ TRENING

Za systemem treningu "36 MINUT" stoi wiedza i doświadczenie. Całość tworzy unikalny, certyfikowany siłowo-wytrzymałościowy "obwód zdrowia" Milon. Stworzony we współpracy z

Uniwersytetem Kolońskim, jest stosowany przez ponad 2,5 mln osób na całym świecie, a polega na regularnym wykonywaniu dwóch cykli ćwiczeń na 12 starannie dobranych maszynach.

- I tyle wystarczy! - zapewniają trenerzy. - Dlaczego? Bo wykonujesz zero ćwiczeń "w ciemno". Plan treningowy dopasujemy do Twoich potrzeb i możliwości po indywidualnej konsultacji, a ustawienia maszyn zmieniamy sukcesywnie wraz z osiąganymi postępami. Sprzęt sam dopasowuje się do Ciebie, eliminując obciążenia niezgodne z Twoją anatomią.

Trening w "36 MINUT" to idealne wykorzystanie Twojego czasu: 240 sekund na maszynach cardio, 60 sekund na maszynach siłowych i 30 sekund przerwy między ćwiczeniami. Przechodzisz z maszyny na maszynę, poruszając się w ściśle określonym kierunku. Prosto do Twojego celu!

W międzyczasie korzystasz z fachowych porad i wiedzy fizjoterapeutów, którzy są zawsze do Twojej dyspozycji. Pomogą w doborze obciążeń, udzielą porad dietetycznych, będą razem z Tobą śledzić rozwój i wyznaczać kolejne cele. Nad postępy użytkowników klubu w Iławie czuwają wykwalifikowani trenerzy personalni.

~~galeriaspc~~7595~~

RELAKS, URODA, KORZYŚCI DLA ZDROWIA. STREFA SPA TO SAME PLUSY

Studio "36 MINUT" w Iławie to nie tylko trening obwodowy. W mieszczącej się w tej samej lokalizacji strefie spa znajdziesz m.in. nowoczesne **sauny infrared (czyli na podczerwień)**. Sesje w takiej saunie złagodzą bóle i napięcia, pomogą w regeneracji stawów, poprawią stan skóry i odporność. Użytkownikom w każdym wieku, od dzieci przez osoby dorosłe po seniorów, pomogą też w pokonaniu jesienno-zimowej chandry, stanów obniżonego samopoczucia. **Same plusy i korzyści, a do tego tyle przyjemności!** Polecamy też **lampy kolagenowe** - już kilka sesji daje widoczne rezultaty dzięki stymulacji naturalnej syntezy w organizmie kolagenu, poprawiając strukturę, napięcie i wygląd skóry.

Chcesz skorzystać ze strefy spa? Zapraszamy, jest dostępna także dla osób, które nie trenują na systemie Milon. Do tego "36 MINUT" oferuje korzystny system rozliczeń: płacisz tylko za minuty wykorzystane w saunie albo w strefie z lampami, a nie za czas spędzony na przebieraniu się i przygotowywaniu do sesji. Wszystko, czego potrzebujesz, to doładowana karta, którą zeskanujesz, wchodząc do strefy spa. Ta sama karta pozwoli Ci skorzystać ze strefy z napojami funkcjonalnymi - szejki pomogą w regeneracji organizmu i osiągnięciu celów, które sobie postawisz.

PROFESJONALNA FIZJOTERAPIA

"36 MINUT" - jako **placówka medyczna** - świadczy też usługi profesjonalnej fizjoterapii. Skorzystaj z fachowej konsultacji, wylecz urazy i popraw swoją sprawność. Z dodatkowymi pytaniami lub aby umówić swoją wizytę, zadzwoń do klubu: 789 076 942.

~~galeriaspc~~7596~~

UMÓW SIĘ NA BEZPŁATNY TRENING Z TRENEREM PERSONALNYM! ZA DARMO

W klubie "36 MINUT" chcą, abyś rzeczywiście korzystał z wykupionego karnetu. Dlatego, zanim podejmiesz decyzję i zobowiązanie, aby trenować regularnie, **możesz bezpłatnie i bez zobowiązań sprawdzić, czy to coś odpowiedniego dla Ciebie!** Zwiedzisz klub i - pod opieką trenera personalnego - przetestujesz na sobie cały "obwód zdrowia", czyli 12 urządzeń Milon. Skontaktuj się z klubem i umów swój bezpłatny trening! Trenerzy zapraszają młodzież, osoby dorosłe, a także seniorów. Jak podkreślają, także dla osób starszych taki trening jest wręcz idealny, gdyż obciążenia są dobierane po indywidualnej konsultacji, a bezpieczeństwo użytkownika jest zawsze na pierwszym miejscu.

SKONTAKTUJ SIĘ!

36 MINUT Ława, ul, Wiejska 1, tel. 789 076 942.

36 MINUT Lubawa, ul. Kazimierza Wielkiego 3, tel. 518 668 380.



Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/68592-36-minut-ilawa-to-wiecej-niz-trening-poznaj-ich-wyjatkowy-system-i-filozofie-zobacz-zdjecia>