



## 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 postęпами 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>