



Pilates i rozciąganie. Nowość w centrum fitness i zdrowia

UBC Health and Fitness Center rusza z kolejnym projektem. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na pilates prowadzony przez wykwalifikowaną kadrę trenerów personalnych, fitnessu oraz tańca.

Oferta skierowana jest do dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. To doskonała okazja do nawiązania nowych znajomości i wspólnego spędzania czasu przy dynamicznej muzyce a przy tym doskonale się bawiąc i dbając o swoją sprawność fizyczną i zdrowie.

Pilates to system zajęć fizycznych połączonych z elementami jogi, baletu a także ćwiczeń izometrycznych, których celem jest rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. Pilates wzmacnia mięśnie bez ich nadmiernego rozbudowania, wpływa na poprawę prostej postawy, uelastycznia ciało a także redukuje nadmiar stresu.

Zajęcia odbywać się będą w zespole szkół im. Królowej Jadwigi przy ulicy Leopolda Staffa 10 na parterze w sali fitness.

UBC Group jest międzynarodową grupą medialną z siedzibą w Gdyni, działającą na rynku polskim od 2013 roku. Firma posiada ponad stu-osobowy zespół specjalistów z dziedziny public relations, marketingu, IT (ang. information technology) oraz finansów. Współpracuje z ponad 50-cioma partnerami biznesowymi, którzy wspierają markę w innych krajach Europy. Jako korporacja działająca na rynku szwedzkim, duńskim oraz norweskim specjalizuje się w profesjonalnych usługach medialnych, zrzeszając środowisko medialne w Polsce oraz w krajach Unii Europejskiej.

Biuro Prasowe UBC Group