



Nasze ciała dzięki nim pięknieją

Trwa siódma edycja plebiscytu Świętokrzyski Laur Piękna. Dziś prezentujemy rekomendowane w województwie ośrodki spa i kluby fitness. Głosowanie ruszyło. Dla kogo zaszczytne tytuły?

Izabela Mortas

mortas@echodnia.eu

Doskonale wiedzą, jak upiększyć nasze ciała, sprawić byśmy byli zdrowsi, szczęśliwsi, zawsze w formie. Wybieramy najlepsze ośrodki spa i kluby fitness w regionie. Trwa także konkurs na najlepsze salony fryzjerskie i kosmetyczne.

Atrakcyjne nagrody

W plebiscycie na najlepsze salony spa i fitness 2016 roku nagrodzimy po trzy najlepsze w województwie. Z nominowanymi salonami można także zapoznać się na portalu www.echodnia.eu. Uwaga! Można zgłosić kolejnych kandydatów, wysyłając ankietę na adres



W zeszłym roku w kategorii spa wygrało Spa Med JM z Ostrowca Świętokrzyskiego Jolanty Malec.

internet@echodnia.eu. Dodatkowe zgłoszenia przyjmujemy do 19 lutego.



Najlepszym klubem fitness 2015 został Expert Fitness w Kielcach Olgi Chaińskiej.

Zwycięzcy wojewódzcy poszczególnych kategorii otrzymają Złote, Srebrne i Brązowe Laury oraz nagro-



dy w postaci kampanii reklamowych na łamach „Echa Dnia”. Za pierwsze miejsce - trzy emisje reklamy 6-modułowej, za drugie miejsce - dwie emisje reklamy 6-modułowej i za trzecie miejsce - jedna emisja reklamy 6-modułowej. Po reklamę należy zgłosić się do działu marketingu „Echa Dnia” (marketing@echodnia.eu) i wykorzystać do 30 listopada 2017 roku. Pragniemy zaznaczyć, że to w Państwa gestii leży odbiór nagrody i nieprzestrzeganie terminów jest równoznaczne z rezygnacją z nagrody.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Jak głosować?

Głosowanie rozpoczynamy dzisiaj. Głosy można oddawać za pomocą SMS, na Facebooku lub za pośrednictwem portalu www.echodnia.eu.

O ostatecznym wyniku w województwie zdecydują pół na pół głosy oddane za pomocą SMS, portalu echodnia.eu, Facebooka oraz głosy specjalnej kapituły plebiscytu. Przez cały okres głosowania będziemy publikować aktualną klasyfikację w województwie świętokrzyskim. Głosowanie kończy się w niedzielę, 28 lutego, o godzinie 24, a zwycięzców poznamy w środę, 8 marca, podczas uroczystej gali w Hotelu Kongresowym przy alei Solidarności 34 w Kielcach. Klasyfikacja na bieżąco na portalu www.echodnia.eu.

Pomogą wybrać

W wyborze najlepszych salonów fryzjerskich, kosmetycznych, spa i fitness pomoże specjalna kapituła,

w skład której wchodzi specjalista z Wyższej Szkoły Ekonomii, Prawa i Nauk Medycznych imienia Profesora Edwarda Lipińskiego w Kielcach: Amelia Majkowska-Młynarczyk - doktor nauk medycznych, endokrynolog, wykładowca Wydziału Nauk o Zdrowiu, Alicja Gołdzińska - magister z kierunku kosmetologia Wydziału Nauk o Zdrowiu, Grzegorz Gałuszka - doktor nauk medycznych, dziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu oraz Elżbieta Rębiś - doktor nauk o zdrowiu Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, a także reprezentacja redakcji „Echa Dnia” w składzie Stanisław Wróbel - redaktor naczelny, Anna Kupisz - dyrektor marketingu, Izabela Mortas, redaktor działu „Zdrowie i uroda”. ©&®



► 9 February 2017

NAJLEPSZE SPA

Przedstawiamy salony nominowane w konkursie Świętokrzyski Laur Piękna 2016 w kategorii SPA. Wybieramy 3 najlepsze salony w województwie. Otrzymają one statuetki Złotego, Srebrnego i Brązowego Świętokrzyskiego Lauru Piękna 2016. Głosować można poprzez SMS wysłany na numer 72355, w treści wpisując słowo SPASW i dodając po kropce numer przyporządkowany salonowi na przykład: SPASW.1 - treść jaką należy wpisać podajemy pod prezentacją każdego salonu. Koszt sms to 2,46 złotych z VAT. Głosowanie na najlepsze salony spa kończy się we wtorek, 28 lutego, o godzinie 24. Zwycięzców wyłonimy na podstawie wyników głosowań i oceny profesjonalnego jury. Wyniki poznamy na uroczystej gali finałowej w Dzień Kobiet, 8 marca 2017 roku w Hotelu Kongresowym przy alei Solidarności 34 w Kielcach.

Spa Justyna Bielenda w Hotelu Binkowski

Należy do sieci nowoczesnych salonów urody i spa, powstałych z miłości do pielęgnowania ludzkiego piękna w każdej postaci. Klienci mogą skorzystać z autorskich linii masaży, zabiegów na twarz i ciało. Profesjonalne zabiegi pielęgnacyjne i relaksacyjne są dostosowane do indywidualnych potrzeb i oczekiwań klientów. Ponadto spa posiada autoryzacje uznanych marek. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spasw.4**



Kielce, Szczepaniaka 42

733 611 012

Studio Dimas

Zdobywca Srebrnego Świętokrzyskiego Lauru Piękna 2015. To unikatowe centrum łączące programy dietetyczne ze wspomaganiem masaży leczniczych oraz modelujących oraz treningami personalnymi w spójne kuracje odchudzające. W ofercie znajdują się masaże klasyczne, relaksacyjne oraz liczne zabiegi upiększające. Masaże działają leczniczo, odprężająco, uspokajająco i łagodząco. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spasw.1**



Kielce, Duża 20

504 967 792

Spa w Hotelu Rytwiany

Na terenie hotelu działa minispa, cieszące się uznaniem gości. Do wyboru zabiegi lecznicze, relaksacyjne, upiększające oraz odprężające pobyty weekendowe. Hotel w strefie spa oferuje basen z hydromasażem, jacuzzi, kąpiele relaksacyjne, saunę suchą, solarium, gabinety masaży leczniczego i relaksacyjnego, ponadto profesjonalną salę fitness. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spasw.5**



Rytwiany, Artura Radziwiłła 19

15 864 74 12



► 9 February 2017

SecretSpa

Zdobywca Brązowego Świętokrzyskiego Lauru Piękna 2015. Secret Spa to miejsce, gdzie piękno i pasja stanowią nierozzerwalną jedność. Salon oferuje nowoczesne i skuteczne zabiegi na ciało, twarz oraz włosy, w tym nowoczesne zabiegi - liposukcję ultradźwiękową, LipoLaser, saunę karbonową, kapsułę Vacu Shape czy kapsułę Body Space.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.2



Skarżysko-Kamienna, Orla 5

796 762 127

Hotel Słoneczny Zdrój Medical Spa&Wellness

W poprzedniej edycji konkursu spa w Słonecznym Zdroju otrzymało wyróżnienie od kapituły. Nowoczesne Vitality Medical SPA & Wellness posiada 36 gabinetów wyposażonych w najwyższej klasy sprzęt rehabilitacyjny i spa. Studio urody oraz salon odnowy biologicznej sprostają wymaganiom najbardziej wymagających gości. W strefie wellness basen, jacuzzi oraz sauny (fińską i IR). **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.3**

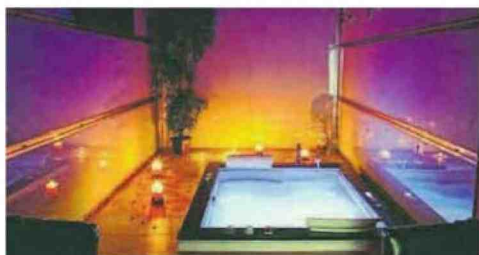


Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 115; 41 378 89 00

Dream Spa Starachowice

Oferuje 6 nowoczesnie urządzonych gabinetów wyposażonych w najlepsze aparaty i sprzęty, najbardziej skuteczne zabiegi wykonywane przez specjalistów.

Do dyspozycji gości niesamowity pokój relaksu, w którym można się wyciszyć, odprężyć i napić aromatycznej herbatki, a także centrum termalne. Bazą zabiegów są ekskluzywne kosmetyki Dr. Irena Eris. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.6**



Starachowice, Krywki 18

606 428 429

Słowacki Hotel Medical Spa

W ramach strefy Spa&Wellness działają gabinety kosmetyczne, studio masażu, basen ze strefą saun i jacuzzi.

Wśród zabiegów goście znajdą zabiegi inspirowane naturą, oparte na bogactwie morza, dobroczynnym oddziaływaniu alg czy właściwościach kosmetycznych torfu borowinowego, a także luksusowe i wyselekcjonowane zabiegi, znanych światowych marek. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.7**



Busko-Zdrój, 1-go Maja 33

41 378 78 79



► 9 February 2017

Orient Day Spa

Spa zaprasza na seanse z użyciem nowoczesnych laserów, w tym depilację, zabiegi odmładzające i regenerujące skórę, zamykanie naczynek, fotoodmładzanie, a także na tradycyjne zabiegi na bazie renomowanych marek. Goście mogą również skorzystać z klasycznego tureckiego rytuału oczyszczania ciała - hammamu, niezwykłych kąpieeli piwnych, łaźni tureckiej i sauny infrared. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.8**



Kielce, Zagórska 18a

792 373 480

Image Centrum Zdrowia i Urody

Salon prężnie się rozwija, zabiegi z zakresu spa zostały wprowadzone w 2015 roku. Klienci znajdą tu między innymi zabiegi na twarz i ciało, różnego rodzaju masaże, zabiegi lecznicze, w tym kąpiele siarczkowe i borowinowe, okłady i pasta borowinowa. Do dyspozycji także solarium, sauna oraz siłownia.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.9



Starachowice, Kopalniana 8a

501 443 532

Malinowy Zdrój Hotel Medical Spa

Proponuje różnorodne pakiety spa, masaże, zabiegi na bazie balneokosmetyków z wodą siarczkową czerpaną ze źródła „Malina” czy aktywnych składników pochodzenia naturalnego oraz z wykorzystaniem najnowszej aparatury. Do dyspozycji gości jest strefa wellness, gdzie można oprężyć się w basenie z systemem hydromasaży, świecie saun, tepidarium lub w zewnętrznym jacuzzi. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.12**



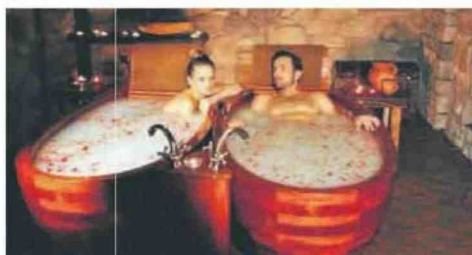
Solec-Zdrój, Leśna 7

41 370 40 00

Odyssey Club Hotel Wellness&Spa

W ofercie spa zabiegi kosmetyczne na twarz i na ciało, a także Ayurweda – spektrum uzdrawiających zabiegów wywodzących się ze starożytnych Indii. Ponadto zabiegi relaksacyjne, regenerujące, upiększające. Do dyspozycji są także baseny wewnętrzny i zewnętrzny, solankowy, wanna spa, saunarium, studio schładzające, skalna grota.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.13



Dąbrowa 3 koło Kielc

41 317 44 44



► 9 February 2017

Hotel Europa Business&Spa

Oferuje szereg zabiegów pielęgnacyjnych: różne rodzaje masaży (relaksacyjne, wyszczuplające, aromaterapeutyczne), zabiegi relaksacyjne, rewitalizacyjne i upiększające na twarz, zabiegi na stopy i dłonie, kąpiele spa oraz zabiegi w kapsule NeoQi. Można też skorzystać także z bezchlorowych basenów, jacuzzi, saun, laconium. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spasw.16**



Starachowice, Radomska 76A

733 538 962

Vita Beauty Therapy

Salon oferujący zabiegi na twarz i ciało z zakresu kosmetyologii, odnowy biologicznej, wyszczuplania i redukcji cellulitu, które usprawniają i regenerują organizm, między innymi masaże, nieinwazyjne zabiegi pielęgnacyjne, Endermologię LPG, kąpiele, saunę, zabiegi w kapsule NeoQi z wykorzystaniem alg. Wszystkie zabiegi poprzedza bezpłatna konsultacja z fachowcem. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spasw.17**



Kielce, Jagiellońska 69

41 366 46 53

Sport Factory

Klub istnieje na rynku od 11 lat, niejednokrotnie zdobywca laurów w naszym konkursie, w zeszłym roku uhonorowany Srebrnym Laurem. Priorytetem klubu jest zapewnienie klientom najwyższego poziomu zajęć, dzięki starannej selekcji instruktorów. Oferta zajęć jest bardzo bogata, zgodna z bieżącymi trendami. Ponadto klub dysponuje siłownią oraz urządzeniami cardio. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnessw.2**



Kielce, Kochanowskiego 8/3

41 362 23 09

Adrenalina

Zdobywca Brązowego Lauru 2015. Choć działa dopiero od dwóch lat, prężnie się rozwija - współpracuje z kieleckimi klubami sportowymi, bierze udział w akcjach charytatywnych, happeningach. Wysokiej klasy sprzęt siłowy, strefa cardio, ciekawe zajęcia fitness i przyjazna atmosfera stworzona przez właściciela Sebastiana Drozdowskiego to mocne strony klubu. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnessw.3**



Kielce, Warszawska 218D

604 544 944

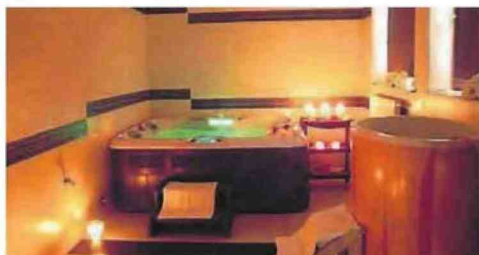


► 9 February 2017

Spa Orchidea w Hotelu Aviator

Miejsce zapewniające chwile błędnego relaksu dzięki bogatej ofercie odprężających i upiększających zabiegów na twarz i ciało. W przyjemnych wnętrzach i odprężającej muzyce odbywają się ciekawe masaże, zabiegi z zakresu fizykoterapii, odnowy biologicznej. Do dyspozycji gości jest strefa relaksu z jacuzzi i dwiema saunami.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.10

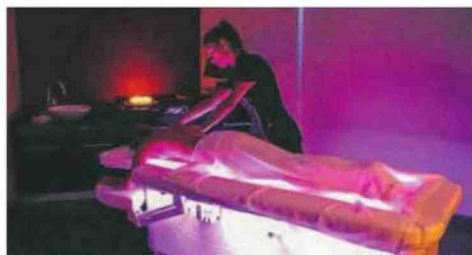


Kielce, Szybowcowa 41

41 201 04 02

Hotel Uroczysko Spa&Business

Do dyspozycji gości jest profesjonalne spa oferujące bogaty wachlarz zabiegów na twarz i ciało, posiadające komorę hiperbaryczną, kolarium i inne usługi z zakresu medical spa, a także rozbudowaną strefę Aqua: basen rekreacyjny, 3 wanny jacuzzi, bicz wodny, kurtynę wodną, wodne leżaki masujące, wyspę z leżakami w strefie relaksu, saunarium. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.11**



Cedzyna 44d

696 494 843

Bristol Busko Art&Medical Spa

SPA w Hotelu Bristol w Busku-Zdroju to luksusowe kosmetyki, odprężające masaże i upiększające rytuały przeprowadzane przez profesjonalistów wykorzystujących najnowsze rozwiązania w dziedzinie kosmetologii i medycyny estetycznej. W ofercie odprężające masaże, upiększające zabiegi dla dłoni i stóp, depilacja, gorące kąpiele odprężające, 4 rodzaje saun. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.14**



Busko-Zdrój, 1-ego Maja

41 330 30 33

Medical Spa Bunkier

Mieści się dwa piętra pod ziemią, w miejscu gdzie był prawdziwy schron przeciwatomowy wybudowany w czasach PRL. Profesjonalne wyposażenie oraz doskonale wykwalifikowana kadra zapewnią usługi najwyższej jakości, także w zakresie medycyny estetycznej i fizjoterapii. Oprócz zabiegów spa, masaży sauna sucha, łaźnia parowa, jaskinia solna. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - spaw.15**



Ostrowiec, Ilżecka 31A

41 263 37 76



► 9 February 2017

NAJLEPSZE KLUBY FITNESS

Przedstawiamy miejsca nominowane w konkursie Świętokrzyski Laur Piękna 2016 w kategorii FITNESS. Wybieramy 3 najlepsze kluby w województwie. Otrzymają one statuetki Złotego, Srebrnego i Brązowego Świętokrzyskiego Lauru Piękna 2016. Głosować można poprzez SMS wysłany na numer 72355, w treści wpisując słowo FITNESSSW i dodając po kropce numer przyporządkowany kandydatowi, na przykład: FITNESSSW.1 - treść, jaką należy wpisać podajemy pod prezentacją każdego miejsca. Koszt sms to 2,46 złotych z VAT. Głosowanie na najlepszy klub fitness kończy się we wtorek, 28 lutego, o godzinie 24. Zwycięzców wyłonimy na podstawie wyników głosowań i oceny profesjonalnego jury. Wyniki poznamy na uroczystej gali finałowej, która odbędzie się w środę, 8 marca, w Dzień Kobiet, w Hotelu Kongresowym przy alei Solidarności 34 w Kielcach.

Point Sport Club

W ofercie klubu są 3 korty do squasha, 2 korty do padła, sala cardio, siłownia i sala fitness. Różnorodne zajęcia, w tym zumbę, step, zdrowy kręgosłup, rzeźbę ciała, pump&abs prowadzą wykwalifikowani instruktorzy. Klubowicze mogą skorzystać także z pomocy trenera personalnego.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.4



Bilcza, Liliowa 1

799 155 966

Expert Fitness, Centrum Odchudzania Olgi Chaińskiej

Kilkakrotny zdobywca Złotego Lauru w swojej kategorii. Klub oferuje pełen wachlarz możliwości treningowych - zajęcia grupowe, salę cardio, platformy power plate, opiekę trenera i dietetyka. Mocnym punktem miejsca jest indywidualne podejście do klienta, spotkania motywujące, monitoring postępów. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.1**



Kielce, Szczecińska 1

41 342 22 24

Studio Ruchu Mięta

Studio przyciągające nastrojem i kameralnością. Klienci są pod opieką wykwalifikowanych instruktorów, którzy dbają o postępy swoich podopiecznych. Treningi wzbogacane są o najnowsze trendy z branży fitness. W ofercie zarówno treningi grupowe, jak i zajęcia indywidualne w różnorodnej formie - od relaksacyjnych po wysiłkowe. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.5**



Kielce, Chęcińska 5

784 903 302



► 9 February 2017

Fitmania

FitMania to 800m2 obiektu klubu fitness, duże pomieszczenia do ćwiczeń, obszerne szatnie, sala do ćwiczeń fitness, siłownia i strefa cardio z nowoczesnymi maszynami ze stosem amerykańskiej firmy Precor. Sprzęt jest wyposażony w monitory, co umożliwia oglądanie filmów w czasie treningu. Klubowiczom udostępnia się barrek z dietetycznymi posiłkami. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.6**



Kielce, Orłąt Lwowskich 72K

41 332 48 33

Fitness Klub Symetris

Fitness klub Symetris powstał w kwietniu 2008 roku z myślą o wszystkich miłośnikach fitnessu, zdrowego stylu życia. Dla klubowiczów bogata oferta sportowo-rekreacyjna zgodna z aktualnymi trendami współczesnego fitnessu: zajęcia kondycyjne, siłowe, wzmacniające, spalanie tkanki tłuszczowej, body&mind.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.7



Kielce, Klonowa 55a

41 362 68 00

Fitness X-Ray

Miejsce, które powstało z pasji do sportu. To klub stworzony z myślą o klientach, którzy cenią sobie profesjonalizm i niezwykle przyjazną atmosferę. Klub działa od 2004 roku. Oferuje zajęcia pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, siłownię, trening Bulgarian Bag, boks, Krav-Mage. Wskazówki treningowe, plan treningu są tu na porządku dziennym. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.10**



Kielce, Sandomierska 112

41 343 24 69

Jatomi Fitness Kielce Echo

Warto zapoznać się z bardzo bogatą ofertą zajęć fitness, idealną dla wszystkich szukających emocji sterowanych przez ruch i muzykę. Indywidualiści odnajdą się, korzystając z dobrze wyposażonej strefy cardio, wolnych ciężarów oraz multifunkcyjnej klatki. Klienci są pod opieką wyszkolonej kadry trenerów.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.11



Kielce, Świętokrzyska 20, Galeria Echo 41 241 27 00



► 9 February 2017

Dynamika&Wellness

Klub oferuje bogatą gamę zajęć fitness, między innymi step, body shape, jogę, magic bar, bup, zumbę, gimnastykę mięśni miednicy. W Dynamice można poćwiczyć także na ergometrach wiosłarskich, wziąć udział w treningu na rowerkach, skorzystać ze strefy cardio oraz siłowni. Do dyspozycji klientów także sauna i solarium.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnessw.8



Kielce, Paderewskiego 48

730 220 236

Tlen Fitness Club

Klub nastawia się na bogatą i interesującą ofertę zajęć fitness - wzmacniających, rozciągających, relaksacyjnych o różnym stopniu trudności. Tlen Fitness organizuje także zajęcia dla dzieci, warsztaty i spotkania o różnorodnej tematyce, na życzenie klienta obejmuje go opieką indywidualnego trenera, proponuje też porady dietetyczne.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnessw.9



Kielce, Szermentowskiego 5

508 359 494

Jatomi Fitness Kielce Korona

Klub idealny zarówno dla osób, rozpoczynających swoją przygodę ze sportem, jak i doświadczonych sportowców. Profesjonalni trenerzy służą radą oraz pomocą w użytkowaniu dobrze wyposażonej strefy funkcjonalnej, cardio oraz wolnych ciężarów. Osoby preferujące zajęcia w grupie docenią ciekawą i aktualizowaną ofertę zajęć fitness. Do dyspozycji także basen. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnessw.12**



Kielce, Warszawska 26, Galeria Korona 41 241 28 00

Tao Fitness Club

Klub dysponuje strefą cardio, sprzętem siłowym firmy Titan, maszynami serii Fit Line do treningu wszystkich grup mięśniowych oraz wolnymi ciężarami - sztangami, hantlami oraz kettlebells. Można liczyć na stałą opiekę instruktora, odnowę biologiczną, solarium z platformą wibracyjną. W ofercie bogata paleta zajęć tanecznych, kondycyjnych, mentalnych, sportów walki. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnessw.13**



Kielce, Jagiellońska 62

41 345 45 60



► 9 February 2017

Bodymianiak

Bodymianiak oferuje przestronną, przeszkloną i klimatyzowaną siłownię o powierzchni 200m2. Do dyspozycji nowoczesny sprzęt cardio, a także sala fitness, na której odbywają się różnorodne zajęcia: aerobik, zumba, tabata, brazylijskie pośladki. W ofercie także cross, czyli trening funkcjonalny, sporty walki - Muay Thai, a także masaże i terapia manualna. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.14**



Busko-Zdrój, Wojska Polskiego 2A 502 201 731

Poweriron Siłownia&Fitness

To blisko 260 m2 powierzchni z kilkudziesięcioma maszynami do ćwiczeń aerobowych i siłowych. Profesjonalne urządzenia pomogą nie tylko spalić tłuszcz, ale także wyrzeźbić sylwetkę i zgubić zbędne kalorie. Dużym atutem Poweriron jest przestronna sala do ćwiczeń oraz wykwalifikowani trenerzy personalni.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.15



Jędrzejów, Przypkowskiego 43 531 459 001

Fit and Dance

Nietuzinkowy klub fitness oferujący zajęcia na trampolinach. Poskakać, a przy tym odbyć naprawdę intensywny trening można odbyć tu trzy razy w tygodniu. Doskonała atmosfera, a także specjalne zajęcia w przebraniach na różne okazje to bardzo mocne strony Fit and Dance, chwalone przez klientów.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.18



Skarżysko, Tysiąclecia 12 41 330 81 10

Akademia Holistyczna

Główną usługą Akademii Holistycznej jest szeroko pojęta aktywność ruchowa człowieka począwszy od zajęć z zakresu rehabilitacji i powrotu do zdrowia poprzez trening fitness i treningi modelujące sylwetkę człowieka, skończywszy na treningu sportowym i zawodniczym. Zajęcia dedykowane są zarówno dzieciom, młodzieży, jak i dorosłym. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.19**



Skarżysko, Tysiąclecia 12 795950777



► 9 February 2017

Fitness Klub Centrum

W ofercie duży wybór zajęć: aerobik, zumba, step, rowery, zdrowy kręgosłup, trening funkcjonalny, fit figura. Do dyspozycji klubowiczów także strefa cardio oraz urządzenia siłowe. Klienci mogą skorzystać także z nowoczesnej klatki wielofunkcyjnej do treningu crossfit.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.16



Ostrowiec, osiedle Słoneczne 17

412620777

Olimpia Fitness

Do dyspozycji klientów klimatyzowana siłownia wyposażona w profesjonalne urządzenia firmy Technogym, różnorodne zajęcia fitness, ponadto rehabilitacja z zakresu masażu, fizykoterapia i indywidualne terapie. Można skorzystać także z saun suchej i parowej, solarium oraz baru z odżywkami i napojami.

Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.17



Ostrowiec, 11 listopada 3C

412470000

Studio Dance Fitness

Studio tańca i fitnessu SDF to centrum rekreacyjno-sportowe zrzeszające wszystkich zwolenników aktywnego trybu życia. Jest to miejsce w którym oprócz zajęć aerobowych i tanecznych będzie można szkolić się w wielu dziedzinach pod okiem mistrzowskiej kadry instruktorskiej. Do dyspozycji klientów są 3 profesjonalnie wyposażone sale taneczne. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.20**



Jędrzejów, 11 listopada 5

880142154

Kombinat Formy

Można skorzystać z siłowni wyposażonej w wysokiej klasy sprzęt marki Life Fitness. Dzięki różnorodności maszyn można ćwiczyć zarówno pod kątem redukcji tkanki tłuszczowej i zwiększenia wydolności, jak i pod kątem wyczynowej kulturystyki. W ofercie fitness różnorodne zajęcia. Można skorzystać z sauny, zajęć squasha czy zgłębić tajniki sztuk walki. **Głosuj, wysyłając SMS na numer 72355 o treści - fitnesssw.21**



Skarżysko, Rejowska 99

791201401