



KINGA KUJAWA

**wielokrotna Mistrzyni Polski
w Kick-boxingu oraz boksie**

zaprasza na zajęcia

BODY & SPORT

W programie:

- treningi z wykorzystaniem elementów kick-boxingu oraz boksu,
- kształtowanie sylwetki,
- wzmacnianie mięśni,
- treningi mięśni głębokich,
- treningi metaboliczne (przyspieszające spalanie tkanki tłuszczowej przez kolejne 48h po zakończonym treningu),
- treningi stacyjne,
- treningi z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała,
- treningu z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu sportowego,
- doradztwo świadomego odżywiania.

Kinga Kujawa - trener Kick-boxingu, boksu, wielokrotna Mistrzyni Polski w Kick-boxingu oraz boksie, dietetyk sportowy, terapeuta Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i masażystka, specjalista fizjoterapii w odnowie biologicznej i mama czwórki dzieci.