

„Strefa Kobiet”, którą zwykle przygotowujemy z okazji Dnia Kobiet, z racji ograniczeń pandemicznych została przeniesiona na 3 września. Zgodnie z tradycją w piątkowy wieczór w godzinach 20:00-23:00 do Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach mogły wejść tylko Panie.

W ramach imprezy Panie mogły korzystać z siłowni z instruktorami (Darkiem i Jędrzejem), sauny z saunamistrzem (dr Przemysławem Kwartą), zielonej łączki oraz pływalni. W wodzie odbywały się zajęcia z aqua aerobics (Anna Zalewska). Zajęcia fitness były prowadzone równocześnie w trzech salach: TBC (Justyna Gembiak), joga (Emilia Karpińska) oraz zajęcia taneczne w rytmach latino (Anita Frankiewicz). Nasze mieszkanki mogły skorzystać z porad specjalistek i specjalistów od zdrowia, diety, urody i mody, a na koniec zrobić pamiątkowe zdjęcie w fotobudce. Swoją wiedzę i umiejętności dzieliły i dzielili się z nami:

konsultantka dietetyczna Małgorzata Kurek – badania w zakresie analizy masy i składu ciała
konsultantki z Zespołu Lekarza Rodzinnego Pro Familia w zakresie badania piersi (na stoisku były dostępne fantomy z symulacją zmian nowotworowych), również panie mierzyły cukier i ciśnienie

konsultantki z I-KAR Centrum Chorób Serca i Układu Krążenia

konsultanci z firmy BTI Studio – prezentacja systemu Centropix KLOUD, bezprzewodowego urządzenia PEMA (terapia PEMA – pulsująca amplituda elektromagnetyczna).

Studio Figura – maseczka parafinowa na dłonie, limfodrenaż

MEDIMAR Marlena Biegańska – Gabinet zdrowia i kinezylogia stosowana – masaż tajski

Anna Paradowska – masaż Kobido

Fizjoterapeuta – lifting przez masaż

konsultantka marki kosmetycznej Jeunesse – doradztwo kosmetyczne oraz suplementy wzmacniające odporność

konsultantki marki kosmetycznej Larens – kosmetyki do pielęgnacji skóry twarzy i ciała na bazie kolagenu rybiego

Joanna Ortega Estarda – stylistka, makijażystka artystyczna

Kopertówka – doradczyni stylu

X-Pattern – doradczyni stylu sportowego

Iza Malik z Moje Cafe proponowała odżywcze koktajle, a Piekarnia-Cukiernia Natura częstowała znakomitymi drożdżówkami.

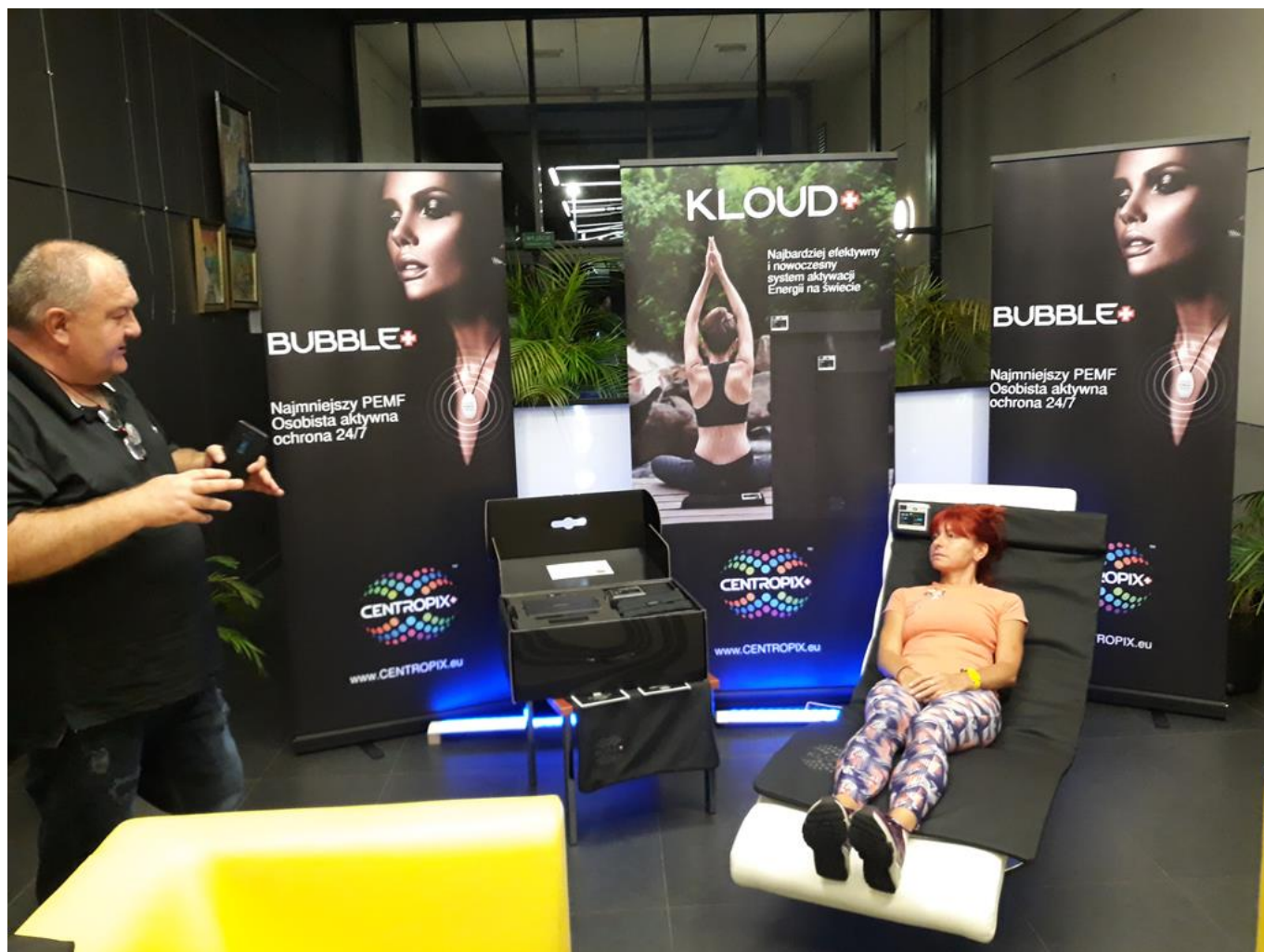
Panie wyszły zrelaksowane i uśmiechnięte. Mamy nadzieję, że do zobaczenia wkrótce w kolejnej

edycji Strefy Kobiet.





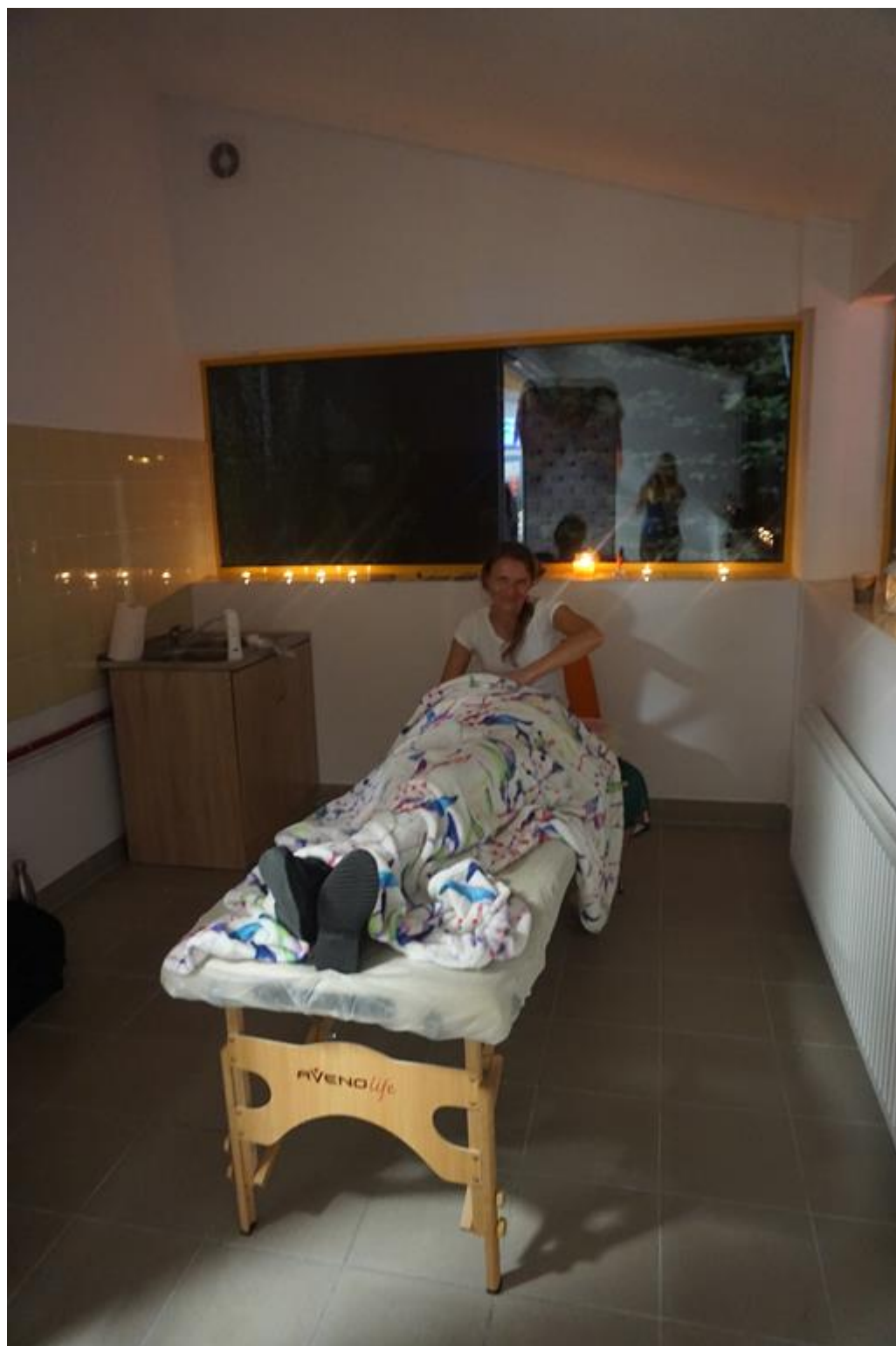




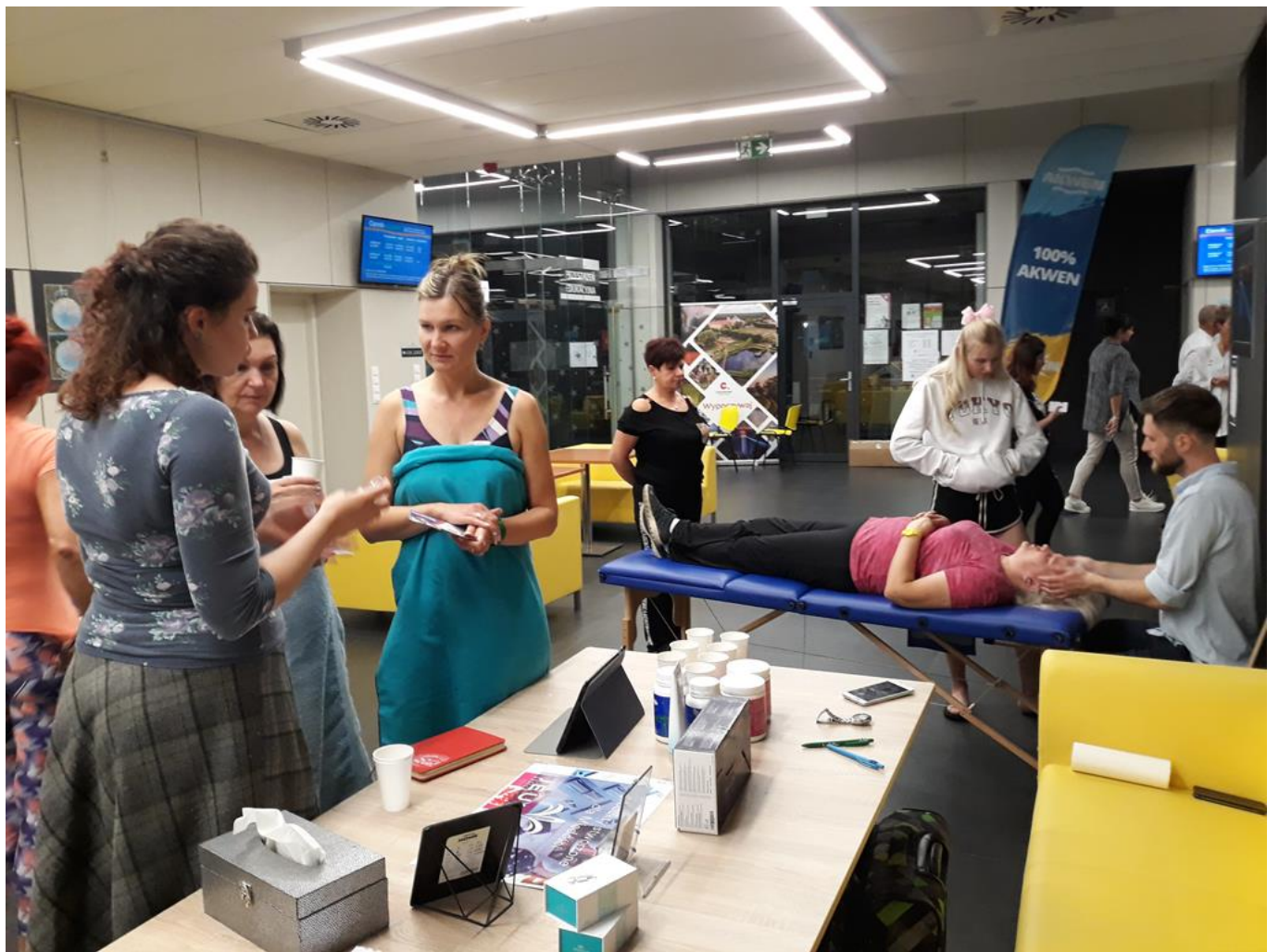










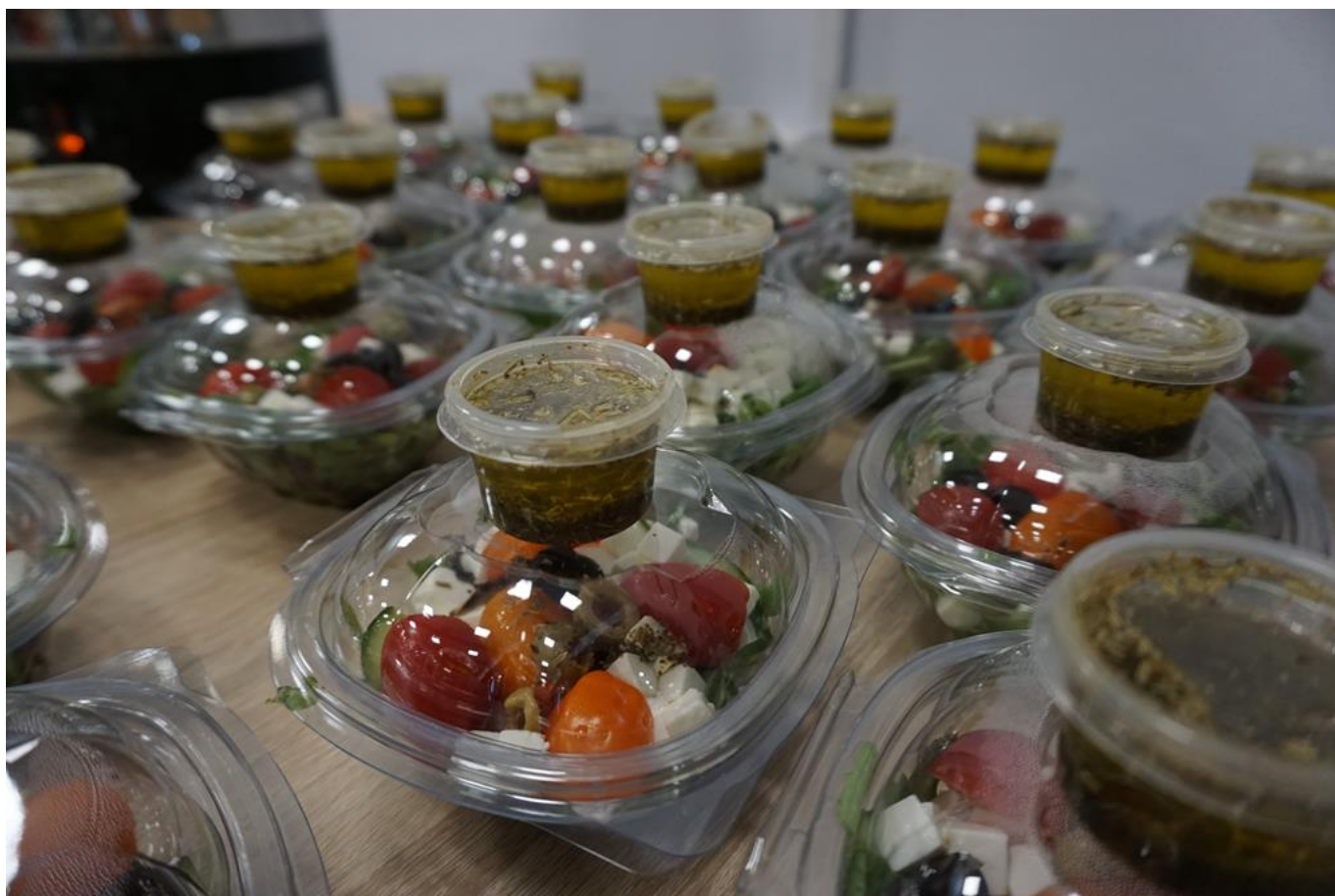
























[Zobacz więcej zdjęć.](#)