



„Motywacja jest tym,
co pozwala Ci zacząć.
Nawyk jest tym,
co pozwala Ci wytrwać”
~Jim Ryun

Chcesz zacząć swoją przygodę z siłownią?
Nie wiesz jak zacząć?
Mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie !!!

TRENING FBW
(trening siłowy całego ciała)

**STARTUJEMY
21 LISTOPADA
Siłownia OSiR**

Wtorki, godz. 9:30 (Panie)
Piątki, godz. 18:00 (Panie)
Piątki, godz. 19:00 (Panowie)

W terminie od 21.11.2023 r. do 31.12.2023 r.
treningi będą odbywały się bezpłatnie.
Szczegóły pod numerem telefonu 508 295 009
i na stronie www.osir.staszow.pl oraz na grupie
Fitness OSiR Staszów.



www.osir.staszow.pl

Chcesz zacząć swoją przygodę z siłownią?
Nie wiesz jak zacząć?
Mamy dla Ciebie idealne rozwiązanie!

Trening FBW (trening siłowy całego ciała)

Startujemy 21 listopada - siłownia OSiR

- Wtorki, godz. 9:30 (Panie)
- Piątki, godz. 18:00 (Panie)
- Piątki, godz. 19:00 (Panowie)

W terminie od 21.11.2023 do 31.12.2023 treningi będą odbywały się bezpłatnie. Szczegóły pod numerem telefonu: 508 295 009 i na stronie www.osir.staszow.pl oraz Facebookowej grupie Fitness OSiR Staszów.