

Już w najbliższą niedzielę, 22 listopada w Hali Widowiskowo-Sportowej odbędzie się I Maraton Fitness w Koszalinie. Na program maratonu złożą się zróżnicowane treningi prowadzone przez instruktorów z koszalińskich klubów fitness: Centrum Rekreacji Forma, Balans Fitness Klub, Zumba Fitness Anna Wojnarowska.

Promocja

Grupa NCT: działamy wszędzie

● Jednym z partnerów naszego niedzielnego I Maratonu Fitness, jest Grupa Nalepa Capital Trust, która działa w branży inwestycyjno-developerskiej

Koszalin

Joanna Boroń

joanna.boron@gk24.pl

Grupa NCT to spółka zarządzająca grupą holdingową o profilu inwestycyjno-developerskim. Grupa swoją działalność prowadzi w czterech kluczowych sektorach komercyjnego rynku nieruchomości, czyli handlowym, biu-

rowym, wielofunkcyjnym oraz magazynowym. Grupa angażuje się również w przedsięwzięcia związane z branżą paliwową, energią odnawialną, recyklingiem. Finansuje, realizuje i zarządza projektami posiadając kompetencje na każdym etapie: od stworzenia koncepcji poprzez komercjalizację, wynajem, realizację i użytkowanie inwestycji.

„Jesteśmy wszędzie, zarówno w małych miejscowości-



ciach jak i największych aglomeracjach - czytamy na stronie NCT.

W firmie pracują doświadczeni managerowie, którzy opierają swoje działania na znajomości lokalnych rynków, ale również międzynarodowych koncernów oraz rozległej fachowej wiedzy. Tak przyjęty model działania w stosunku do poszczególnych projektów wpisuje się w długoterminową strategię grupy hol-

dingowej Nalepa Capital Trust, która zakłada stałe poszerzanie możliwości grupy jak i kompetencji we wszystkich obszarach jej działalności dla osiągnięcia pełnego sukcesu wraz z optymalnym zyskiem dla Grupy oraz jej biznesowych partnerów. Celem działania Grupy NCT jest jednak nie tylko zysk. Grupa chętnie też angażuje się w różne lokalne inicjatywy i akcje takie jak nasz Maraton Fitness. ●

Grad nagród dla uczestników fit-maratonu!

Koszalin / Nie przegap!

Czterogodzinny trening, ekspersi z wielu dziedzin, spotkania ze sportowcami, wreszczenie mnóstwo konkursów i do wygrania cenne nagrody!

Joanna Krężelewska

joanna.krzezewska@gk24.pl

Tak w telegraficznym skrócie zapowiada się I Otwarty Maraton Fitness z okazji drugich urodzin miesięcznika „MM Trendy”, który wystartuje już w najbliższą niedzielę o godz. 11 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich w Koszalinie. Jeśli nie ma cię w gronie kilkuset osób, które już odpowiedziały na nasze zaproszenie - pospiesz się! A naprawdę warto aktywnie spędzić niedzielę, bowiem zrobisz coś dla ciała i... możesz wrócić do domu z cenną nagrodą! Dziś uchylamy rąbka tajemnicy i zdradzamy, co czekać będzie na naszych maratończyków.

Wygrać będzie można trzy dwuosobowe zaproszenia na wielkie widowisko Teatru Sabat „Rewia Forever”, które odbędzie się w hali tydzień

po Maratonie. Lubisz pływać? Może uda ci się wygrać jedną z dwóch dwuosobowych wejściówek do Parku Wodnego Koszalin. Bałtycki Teatr Dramatyczny ufundował zaś aż dziesięć zaproszeń na spektakle.

Agnieszka Kobalczyk, dietetyk z Przychodni Specjalistycznej Pulsmed, zaprosi trzy osoby na bezpłatne konsultacje dietetyczne. W Sali Zabaw Smokuś dzieciaki będą mogły nie tylko twórczo spędzić czas, gdy ich opiekunowie wylewać będą z siebie siódme poty. W konkursie plastycznym milusińscy mogą wygrać... organizację imprezy urodzinowej w Sali Zabaw Smokuś i karnety na wejścia do Smokusia. Zresztą dla dzieci otwieramy worek z nagrodami - każde dziecko, które odwiedzi kącik malucha otrzyma wejściówkę na godzinną zabawę w Smokusiu!

Deweloper Nalepa Capital Trust ufunduje 300 frotek i 300 bidonów. Niespodzianki mają także nasze instruktorki i kluby, które reprezentują. Centrum Rekreacji Forma przygotowało... uwaga - trzy miesięczne karnety na siłownię, Balans Fitness Klub - dwa karnety na fitness i jeden karnet na si-



FOT. RADEK KOLEŚNIK

▶ **Niedzielnny I Maraton Fitness rozpocznie pełna pozytywnej energii zumba z Anną Wojnarowską. Treningi poprowadzą też instruktorki Anna Majchrowska, Patrycja Bokiej i Agnieszka Jełowicka**

łownię, a Zumba Anna Wojnarowska - dwa zestawy: torby sportowe, bransoletki i dwa karnety na zajęcia.

Remedica, która podczas maratonu zaprasza na dzień otwarty, funduje voucher

na konsultację podologa Katarzyny Kasprzak, voucher na konsultację psychodietetyka Kamili Klimkiewicz i karnet open na siłownię oraz pilates.

Manufaktoria zadba o wasze podniebienia - wygrać będzie

można dwa vouchery na zakupy o wartości 50 złotych. Perfumeria Douglas przygotowała cztery zestawy kosmetyków. Instytut Kosmetologii i Medycyny Estetycznej Dermalogica ma dla was trzy vouchery

na badanie skóry + zabieg multiwitaminowy - terapię przywracającą siły witalne zmęczonej skórze. Decathlon w Koszalinie funduje dziesięć kart podarunkowych.

Wstęp jest bezpłatny, ale uwaga - liczba miejsc jest ograniczona. Udział w imprezie należy zgłosić wcześniej - wysyłając e-mail z imieniem, nazwiskiem i nr telefonu na adres: fitness@gk24.pl. Przypominamy - startujemy w niedzielę o godz. 11 w hali widowiskowo-sportowej przy ul. Śniadeckich!

A na koniec harmonogram treningów:

- ▶ godz. 10.45 - rozgrzewka - (Anna Wojnarowska)
- ▶ godz. 11.00-11.40 - Zumba (Anna Wojnarowska)
- ▶ godz. 11.50-12.20 - Cardio workout (Ania Majchrowska z: Centrum Rekreacji Forma)
- ▶ godz. 12.30-13.00 - Jędrne ciało + stretch (Ania Majchrowska)
- ▶ godz. 13.10-13.40 - Interwał (Patrycja Bokiej z Balans Fitness Klub)
- ▶ godz. 13.50-14.20 - Pilates (Agnieszka Jełowicka z Balans Fitness Klub)
- ▶ godz. 14.30-15.00 - Joga (Agnieszka Jełowicka). ●

Partnerzy

Połczyńskie
Zdrojowe

CENTRUM
FORMA
REKREACJI

LODY
pracownia

ZUMBA
fitness

NALEPA
CAPITAL TRUST

Remedica
Centrum medycyny - rehabilitacyjne

VITAKO
W Trójce u Twojej Zdrowia

ZOS
www.zos.koszalin.pl

FREGATA
RESTAURACJA

dermalogica
INSTYTUT KOSMETOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Douglas

BALANCE
FITNESS YOGA GYM

ESPERSEN

DECATHLON
KOSZALIN

FOTO
BUDKA.EU

HALA
WIDOWISKOWO-SPORTOWA
hala.koszalin.pl



Manufaktoria
wedliny robione na miejscu