

# 電子報二 我要大吃我要瘦-健身房

Warsaw School of Economics(SGH)

105 學年度 第一學期 101301078 國貿四 彭玉芸

在波蘭因為蛋奶肉類與高脂食物如巧克力很便宜，稍一不注意就會大走鐘褲子爆開，在此介紹各位在冷冷的冬天還能運動的方法

## 一、Calypso

這間位於 SGH 附近的健身房有和學校合作，如果是學校學生的話，一個月只要 59 茲(約莫是台幣 475 元，也有三個月的方案自由選擇)，上網刷卡繳費，一至兩天後至現場取卡或寄到宿舍都可以，裡面設備新穎、各式各樣都有，機器不會使用可以請教現場健身教練，也有各種課程可以上，有適合女性的飛輪、Fat burning、瑜珈、舉重、伸展，記下課程時間，上課前五分鐘直接進入教室就行了，有洗澡的地方和桑拿以及量體脂的儀器，缺點就是要在四點以前進去，但完全物超所值，在台灣健身房絕對不只這個價錢，強力推薦。



GRAFIK ZAJĘĆ FITNESS, LUTY 2010

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
07:00	TBC Gosia Rygiel	ZDROWY KREGOSUP Gosia Rygiel		ASTYONKA DGA Gosia Rygiel	PUMP Gosia Rygiel		
08:00	PIŁATES Ania Giedarska	TBC Ania Giedarska	ASTYONKA DGA Ania Giedarska	PUMP Ania Giedarska	STRETCHING Ania Giedarska	STEP Ania Giedarska	
09:00	YOGA Ania Giedarska	ABT Ania Giedarska	YOGA Ania Giedarska	BALANCE PILATES Ania Giedarska	YOGA Ania Giedarska	PUMP Ania Giedarska	TRENING OBWODOWY Ania Giedarska
10:00	YOGA Ania Giedarska	PUMP Ania Giedarska	YOGA Ania Giedarska		STRETCHING Ania Giedarska		ABT Ania Giedarska
11:00							FATBURNING Ania Giedarska
12:00						TBC Ania Giedarska	ZDROWY KREGOSUP Ania Giedarska
13:00							EDMBA Ania Giedarska
14:15		ZUMBA Ania Giedarska		BOXING Ania Giedarska			
15:15		ABT Ania Giedarska		TRENING Ania Giedarska			
16:15	ABT Ania Giedarska	ZDROWY KREGOSUP Ania Giedarska	TBC Ania Giedarska	PILATES Ania Giedarska	ASTYONKA DGA Ania Giedarska		
17:15	BALANCE PILATES Ania Giedarska	TBC Ania Giedarska	FATBURNING Ania Giedarska	ABT Ania Giedarska	TBC Ania Giedarska		
18:15	YOGA Ania Giedarska	PUMP Ania Giedarska	PUMP Ania Giedarska	STRETCHING Ania Giedarska	STRETCHING Ania Giedarska		



## 二、Zumba

每個禮拜五晚上七點到八點半在一個類似里民活動中心的地方(地址是:LO Im. B. Limanowskiego - ul. Felińskiego 15)，有老師免費帶大家一起跳 zumba，會播放一些流行歌曲很有趣所以不會累，參加的人很多大多是女性，因為老師很帥!

附上 Facebook : <https://www.facebook.com/oktawianz/info/>

