



# STEP UP

Iwona Kawałko



RKKT  
Roztoczański Klub Karate Tradycyjnego  
传统空手道

13.04.2013  
SOBOTA

# DZIEŃ OTWARTY

KLUBU FITNESS STEP UP i ROZTOCZAŃSKIEGO KLUBU KARATE TRADYCYJNEGO

**12.00** Rozpoczęcie Wojewódzkich Mistrzostw Seniorów, Juniorów starszych i młodszych w Karate Tradycyjnym

**12.30-13.30** Zajęcia z Klubem Fitness STEP UP:

Aerobic Klasyczny/Fitball (*Iwona Kawałko*)

**12.30-13.30** Zajęcia z RKKT:

Pierwszy krok w Karate (*Małgorzata Bekas 1DAN*)

**13.00-16.00** Salon Kosmetyczny NICOL (*Maryla Frańczuk*):

- » Manicure z malowaniem
- » Manicure french
- » Masaż dłoni

**13.45-14.45** Prezentacja kosmetyków MARY KAY

(*Marta Wdowiak*)

**14.00-14.30** Dekoracja Zawodników w Kategorii Senior

**15.00-16.00** Zajęcia z Klubem Fitness STEP UP: Power Step

(*Iwona Kawałko*)

**15.00-16.00** Zajęcia z RKKT: Pierwszy krok w Karate

(*Małgorzata Bekas 1DAN*)

**16.00-17.00** Warsztaty kosmetyczne MARY KAY

(*Marta Wdowiak*):

(Uczestniczki z pomocą doradcy kosmetycznego wykonują zabiegi pielęgnacyjne korzystając z kosmetyków MARY KAY)

- » „Satynowe Dłonie”
- » „Satynowe Usta”
- » Zabiegi oczyszczająco-wygładzające twarzy
- » Porady w zakresie prawidłowej pielęgnacji przeciwmarszczkowej twarzy i wizażu

**16.00-17.00** Zabiegi masażu (*Paweł Kalinowski*)

**17.00-18.00** Prezentacja (*Paweł Kalinowski*)

Wpływ masażu na organizm człowieka. Kiedy możemy z niego korzystać i jaki masaż wybrać dla siebie.

Rodzaje masażu: Masaż klasyczny leczniczy

- » Drenaż limfatyczny
- » Masaż bańką chińską
- » Masaż kosmetyczny
- » Masaż odchudzający

**18.00-18.45** Zajęcia z Klubem Fitness STEP UP:

Ćwiczenia uspokajające i rozciągające

(*Iwona Kawałko*)

tel. 508 103 133

Zespół Szkół Nr 4 ul. Hetmana J. Zamoyskiego 4

REZERWACJA MIEJSC