**POPPY Pilates Studio – nowoczesna reformerownia w sercu Katowic!**

**Z radością ogłaszamy otwarcie POPPY Pilates Studio – miejsca, w którym pilates na reformerach staje się nie tylko treningiem, ale częścią stylu życia. To przestrzeń stworzona z myślą o tych, którzy chcą wzmocnić ciało, poprawić mobilność i zadbać o zdrowy kręgosłup w kameralnej, pełnej dobrej energii atmosferze.**

Nowoczesne studio, wyjątkowa energia

POPPY Pilates Studio zostało stworzone przez ludzi, którzy kochają pilates i sami regularnie trenują. Założyciele, trójka przyjaciół z pasją do ruchu, postanowili przenieść swoje marzenie o idealnym miejscu do ćwiczeń w rzeczywistość. Ich misja? Zbudować społeczność, w której każdy – niezależnie od poziomu zaawansowania – poczuje się dobrze i swobodnie.

– Chcieliśmy stworzyć studio, do którego sami chcielibyśmy chodzić – mówi jeden z założycieli Filip Kania – To miejsce, w którym ruch spotyka się ze społecznością podobnych sobie ludzi – dodaje.

Treningi na reformerach – dla każdego

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z pilatesem, czy masz już doświadczenie i szukasz nowych wyzwań – znajdziesz tu zajęcia dopasowane do swoich potrzeb. W POPPY trenujesz na reformerach – nowoczesnym sprzęcie, który pozwala na precyzyjne, bezpieczne i efektywne ruchy, angażując całe ciało.

Do wyboru są:

l Zajęcia grupowe – to podstawa działania Poppy. Dynamiczne i motywujące, prowadzone w kameralnych grupach, dzięki czemu instruktorki mogą poświęcić Ci uwagę i skorygować każdy ruch.

l Treningi indywidualne – jeśli wolisz pracować sam na sam z trenerem, możesz skorzystać z prywatnej salki, gdzie trening jest w pełni dostosowany do Twoich celów.

Nie tylko trening, ale i miejsce spotkań

Założyciele studia wierzą, że pilates to styl życia. Dlatego POPPY to nie tylko sala treningowa, ale też przestrzeń, w której można odpocząć i spotkać ludzi z podobną energią.

– Po treningu zapraszamy do naszego coffee corner’a, gdzie można napić się kawy, porozmawiać, zrelaksować się i poczuć się jak w domu – mówi Kamil Suchiński, współzałożyciel Poppy.

Twoja pora na Poppy!

Nowoczesne wnętrza, profesjonalna kadra i wyjątkowa atmosfera – to wszystko czeka na Ciebie w POPPY Pilates Studio.

– Dla nas Pilates to nie tylko trening – to sposób na świadome życie w swoim ciele. POPPY powstało, by każdy mógł to poczuć – podkreśla Aleksandra Lichodziejewska, współzałożycielka studia.

Chcesz spróbować? Zapisz się na pierwsze zajęcia i poczuj różnicę! Zajrzyj na Sokolską 30.