

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://www.lomianki.pl/pl/aktualnosci/8286,NASTULA-CLUB-marka-sama-w-sobie.html>
16.05.2024, 08:31

NASTULA CLUB - marka sama w sobie

Judo, MMA, boks, zapasy, kick-boxing, fitness, Cross Extreme, Indoor Cycling, siłownia i Krav Maga. I wszystko to pod jednym dachem. Z cyklu "Poznaj naszych przedsiębiorców"...

NASTULA CLUB - marka sama w sobie

Judo, MMA, boks, zapasy, kick-boxing, fitness, Cross Extreme, Indoor Cycling, siłownia i Krav Maga. I wszystko to pod jednym dachem.



Trening rozwija nie tylko mięśnie, ale przede wszystkim silną wolę, cierpliwość i samodyscyplinę. W NASTULA CLUB przy ul. Kolejowej 70 codziennie od samego rana możesz pracować nad sobą. A oferta skierowana jest dosłownie do wszystkich.



Dzieciom dedykowane są zajęcia funny judo lub judo. Istotą zajęć jest przede wszystkim dobra zabawa. Wyjściowym założeniem jest harmonijny rozwój sprawności dziecka z naciskiem na kształtowanie koordynacji ruchowej. Młodzież (i nie tylko!) może sprawdzić się w judo i kick-boxingu, jak i podczas zajęć poprawiających ich ogólną sprawność ruchową na przykład podczas treningu w ramach Indoor Cycling. Dla kobiet przygotowano zestaw zajęć, które przy systematyczności świetnie wyszczuplą i wyrzeźbią sylwetkę. Do wyboru jest zumba, tbc, abt, fatburning oraz fitball i treningi: płaski brzuch, zdrowy kręgosłup. Jest też speedball - autorski program pochodzący ze Stanów Zjednoczonych, łączący trening funkcjonalny z elementami sztuk walki. Z myślą o prawdziwych mężczyznach przygotowano zestaw treningów kick-boxing, Krav Maga czy MMA.



NASTULA CLUB przygotował ofertę treningów na siłowni nawet dla seniorów, bo wbrew powszechnemu mniemaniu, wiek nie powinien stanowić żadnej przeszkody dla regularnego uprawiania sportu.



W sumie 50 wykwalifikowanych trenerów i instruktorów zatrudnionych w NASTULA CLUB każdego dnia dba o kondycję, sprawność i dobre samopoczucie wszystkich odwiedzających klub. Są doświadczeni (także jako szkoleniowcy) i są pasjonatami sportu i zdrowego trybu życia.



Za poziom wykształcenia trenerów ręczy swoim nazwiskiem sam właściciel klubu, Paweł Nastula. Trener II klasy judo, 6 dan, Mistrz Olimpijski (Atlanta 1996), dwukrotny Mistrz Świata, trzykrotny Mistrz Europy i trzynastokrotny Mistrz Polski, prywatnie mieszkaniec i radny Łomianek.



NASTULA CLUB to marka sama w sobie. Od 13 lat na rynku (klub w Warszawie), od stycznia w Łomiankach. Kameralne sale, przyjacielska atmosfera, najwyższej klasy sprzęt sportowy. To miejsce przyjazne dla rodzin; idealne dla wszystkich, którzy w aktywny, zdrowy sposób chcą spędzić swój wolny czas. I to od 6:30 rano.



NASTULA CLUB to miejsce dla Ciebie.

[Poprzedni Strona](#)
[Następny Strona](#)