

live

& TRAVEL

ISSN 1899-5098

MAGAZYN PORTU LOTNICZEGO GDAŃSK IM. LECHA WAŁĘSY

GDANSK LECH
WALESA AIRPORT

JETAIR
LINIE LOTNICZE

twój bezpłatny egzemplarz / your free copy



NASI FELIETONIŚCI:

KUSZNIEREWICZ
KONDRAT
BRYNDAL
WEISS

Terence
Blanchard



OD **JAZZ**DOWA JESIEŃ W TRÓJMIEŚCIE
JAZZY AUTUMN IN THE TRI-CITY

WSZYSCY JESTEŚMY JUDASZAMI – ROZMOWA Z JANUSZEM RADKIEM / WE'RE ALL JUDASES – INTERVIEW WITH JANUSZ RADEK • FELIETONY MATEUSZA KUSZNIEREWICZA I RAFAŁA BRYNDALA / COLUMNS BY MATEUSZ KUSZNIEREWICZ AND RAFAŁ BRYNDAL • UDANY MARIĄŻ – ERGO HESTIA / SUCCESSFUL MARRIAGE – ERGO HESTIA • POWIEW TOSKANII / SCENT OF TUSCANY • KOBIETA – NAPRAWDĘ JAKA JESTEŚ... / WOMAN – WHO YOU REALLY ARE...



Dwór Oliwski
CITY HOTEL & SPA

AGATA RUDNIK

Aqua Aerobic

– aktywna przyjemność

Chcesz zgubić zbędne kilogramy i poprawić swoje samopoczucie? Twoja kondycja nie jest najlepsza? Aqua Aerobic to doskonałe rozwiązanie dla wszystkich, którzy chcą w przyjemny sposób aktywnie spędzić czas.

DLA KAŻDEGO

Ćwiczenia w wodzie przeznaczone są dla każdej pani, niezależnie od wieku czy wagi. Zajęcia są bezpieczne dla naszego kręgosłupa, a co więcej pozwalają zmęczyć się w bardzo efektywny sposób. Wszystko to dzięki oporowi wody i odpowiedniemu wysiłkowi. To 45 minut doskonałej zabawy oraz jednocześnie wspaniała praca nad sobą i swoim ciałem. Już po pierwszych zajęciach poczujesz, że twoja skóra jest bardziej jędrna, a samopoczucie zdecydowanie się poprawiło. Dodatkowym atutem jest niewątpliwie możliwość spędzenia czasu w miłym gronie. Wspólne ćwiczenia w grupie pozwalają paniom lepiej się poznać oraz zmotywować do intensywnego treningu. Zrzucisz zbędne kilogramy, poprawisz kondycję i na pewno będziesz z siebie bardziej zadowolona!

DLA CIEBIE

Zajęcia z Aqua Aerobicu w hotelu Dwór Oliwski w Gdańsku to przede wszystkim aktywność fizyczna na wysokim poziomie i przyjemność w jednym. Charyzmatyczny instruktor Krzysztof Szkarłat prowadzi ćwiczenia w taki sposób, aby każdy mógł znaleźć w nich coś dla siebie. Dzięki temu odnajdą się tutaj zarówno osoby, których kondycja fizyczna znajduje się na wysokim poziomie, jak i te, które od dawna niczego nie trenowały. Przed zajęciami można również skonsultować się z instruktorem, aby dostosować ich zakres do indywidualnych potrzeb i zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Ćwiczenia składają się z trzech części, z których każda trwa 15 minut. Zajęcia rozpoczynają się od intensywnej rozgrzewki, która przygotować ma do właściwej części treningu. Następnie panie ćwiczą przy pomocy hantli lub też rurek piankowych (tzw. makaronów). Ostatnia część obejmuje rozluźnianie z rozciąganiem. Wszystko to odbywa się w rytm muzyki, która nadaje odpowiednie tempo i dodatkowo mobilizuje do zwiększonego wysiłku fizycznego. W zależności od zajęć, trenowane są różne partie ciała, z naciskiem na ręce lub nogi. Instruktor dokładnie pokazuje, jak poprawnie wykonywać ćwiczenia, które pomimo że są wyczerpujące, to na pewno do nudnych nie należą! Zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek o godz. 12.15 oraz o godz. 18.00, a także w każdą środę o godz. 17.30 oraz o godz. 19.00. Rezerwacji dokonywać można pod numerem telefonu: +48 58 554 70 05.

Hotel Dwór Oliwski
ul. Bytowska 4
80-328 Gdańsk
tel. +48 58 554 70 00
e-mail: hotel@dworoliwski.pl
www.dworoliwski.pl



AQUA AEROBICS

- active pleasure

Do you want to lose weight and improve your mood? Would you like your condition to be better? Aqua Aerobics is an excellent solution for anyone who wants a pleasant way to spend time actively.

FOR EVERYONE

Exercises in water are designed for every woman, regardless of age or weight. The classes are safe for our backbone, and allow us to get tired in a very efficient manner. All this is thanks to the resistance of water and appropriate effort. It's 45 minutes of great fun and also great work on yourself and your body. Already after the first session you will feel that your skin is more firm, and the mood decidedly improved. Another advantage is undoubtedly the opportunity to spend time in a nice circle of people. Common exercises in a group let ladies get better acquainted and motivate to work out intensely. You will get rid of excess weight, improve your condition and surely you'll be quite pleased with yourself!

FOR YOU

Aqua aerobics classes in Dwór Oliwski hotel in Gdansk mean primarily physical activity at a high level and pleasure in one. The charismatic instructor Krzysztof Szkarłat leads classes in such a way that everyone can find something in them to enjoy. Thanks to this the classes are both for persons whose physical condition is at a high level, as well as those that haven't trained for long. Before the classes you can also consult with the instructor to customize their scope to your individual needs and ensure maximum safety. The classes consist of three parts, each of which lasts 15 minutes. They begin with an intensive warm-up, which is meant to prepare to the actual part of the training. Then ladies exercise with dumbbells or foam tubes. The last part includes relaxation with stretching. All this takes place to the rhythm of music, which gives appropriate tempo and mobilizes to increased physical activity. Depending on the course, various body parts are trained, with an emphasis on hands or feet. The instructor demonstrates in detail how to correctly perform the exercises, which, although exhaustive, are certainly not boring! The classes are held every Monday at 12.15 pm and at 6 pm, and every Wednesday at 5.30 pm and 7 pm. You can make a reservation by phone: +48 58 554 70 05.

Dwór Oliwski Hotel
Bytowska 4
80-328 Gdansk
Tel. +48 58 554 70 00
Email: hotel@dworoliwski.pl
www.dworoliwski.pl