



FIRST CLASS FITNESS
FEEL THE PASSION



CLASSICAL MASSAGE

TYPOWY MASAŻ KLASYCZNY, DZIAŁA RELAKSUJĄCO ORAZ ODPREŻAJĄCO. USUWA NAPIĘCIA MIĘŚNI W NAJBARDZIEJ PODATNYCH NA STRES MIEJSCACH, WSPOMAGA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH. PRZYWRACA GIĘTKOŚĆ I SWOBODĘ RUCHU CAŁEMU CIAŁU, REGENERUJE ORGANIZM PO WYSIĘKU FIZYCZNYM I UMYSŁOWYM.

TRADITIONAL MASSAGE GIVING AN EFFECT OF RELAXATION AND RELIEF. IT REMOVES MUSCLE TENSION FROM THE STRESS PRONE AREAS AND IMPROVES CORRECT FUNCTIONS OF BODY ORGANS. IT RESTORES FLEXIBILITY AND FREEDOM OF MOVEMENT, AND REGENERATES THE BODY AFTER PHYSICAL OR MENTAL STRESS FROM EXERCISE.

PROPONOWANY CZAS: 30, 60 OR 90 MIN - DURATION
0,5 H – 130 PLN (90 PLN DLA KLUBOWICZA – FOR CLUB MEMBERS)
1H – 220 PLN (150 PLN DLA KLUBOWICZA – FOR CLUB MEMBERS)
1,5 H – 330 PLN (220 PLN DLA KLUBOWICZA – FOR CLUB MEMBERS)



RELAXING MASSAGE

DELIKATNY MASAŻ RELAKSACYJNY, DAJĄCY ULGĘ I ODPREŻENIE DLA CAŁEGO CIAŁA. A DELICATE RELAXING MASSAGE THAT RELIEVES AND REDUCES TENSION OF ENTIRE BODY. LUBRICATES JOINTS, INCREASES MENTAL ALERTNESS AND ELIMINATES IMPURITIES FROM THE BODY.

PROPONOWANY CZAS: 60 OR 90 MIN
DURATION
CENY JAK WYŻEJ.
PRICE AS ABOVE



FATBURNING MASSAGE

MASAŻ ANTYCELULITOWY, PRZYŚPIESZA PROCES SPALANIA TKANKI TŁUSZCZOWEJ ORAZ ZAPOBIEGA POWSTAWANIU CELLULITU.

ANTI-CELLULITE MASSAGE THAT ACCELERATES FAT BURNING PROCESSES AND PREVENTS NEW CELLULITE CELLS.

PROPONOWANY CZAS:: 60 LUB 90 MIN - DURATION
CENY JAK WYŻEJ.
PRICE AS ABOVE



NECK & SHOULDER MASSAGE

MASAŻ REDUKUJĄCY STRES ORAZ NAPIĘCIA MIĘŚNIOWE W ODCINKU SZYJNYM I PIERSIOWYM KREGOSŁUPA.

STRESS REDUCING MASSAGE THAT RELIEVES MUSCLE TENSION IN THE NECK AND SHOULDER AREAS OF THE SPINE.

PROPONOWANY CZAS: 30 MIN
DURATION
CENA JAK WYŻEJ.
PRICE AS ABOVE



SPORTS MASSAGE

BARDZO INTENSYWNY MASAŻ STYMULUJĄCY WEWNĘTRZNE PARTIE MIĘŚNI.

VERY INTENSIVE MASSAGE PROVIDING STRONG STIMULATION OF THE INNER MUSCLES.

PROPONOWANY CZAS: 30 LUB 60 MIN -DURATION
0,5 H – 160 PLN (110 PLN DLA KLUBOWICZA – FOR CLUB MEMBERS)
1 H – 250 PLN (180 PLN DLA KLUBOWICZA – FOR CLUB MEMBERS)

MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI.

MASAŻ CIAŁA PRZY UŻYCIU GORĄCYCH KAMIENI BAZALTOWYCH MA DZIAŁANIE WITALIZUJĄCE I LECZNICZE, DOSKONAŁE LIKWIDUJE WSZELKIE NAPIĘCIA I BÓLE MIĘŚNI. DOSKONAŁE ODDZIAŁYWUJE NA CAŁY ORGANIZM. A TAKŻE POPRAWIA KRĄŻENIE I MIKROCYRKULACJĘ CAŁEGO CIAŁA.

HOT STONE MASSAGE AND TREATMENT

BODY MASSAGE DEPLOYING THE ENERGY OF HOT BASALT ROCKS TO REVITALISE AND TREAT. IT FULLY RELIEVES ENTIRE MUSCLE TENSION AND PAIN, AND ENHANCES OVERALL BODY CONDITION. IT IMPROVES BLOOD CIRCULATION OF ENTIRE BODY.

PROPONOWANY CZAS: 90MIN - DURATION
280 PLN (160 PLN DLA KLUBOWICZÓW – FOR CLUB MEMBERS)

REZERWACJE | FOR RESERVATION
FIRST CLASS FITNESS | UL.GRZYBOWSKA 24 | 00-132 WARSZAWA
TEL. (22) 321 87 75 | BIURO@FIRSTCLASSFITNESS.PL | WWW.FIRSTCLASSFITNESS.PL