

# Dla nas Dzień Kobiet to za mało. Miesiąc! Brzmi już całkiem przyzwoicie!

Jak co roku przygotowaliśmy dla  
Kobiet LaLoby cały miesiąc atrakcji,  
promocji i wydarzeń.

Sprawdź na [www.laloba.pl](http://www.laloba.pl) i facebooku

## **Promocje przez cały marzec**

---

Masaż relaksacyjny aromatyczną świecą 30 min ~~90 zł~~ 60 zł

Masaż gorącymi kamieniami 60 min ~~160 zł~~ 120 zł

Masaż uwalniający napięcia 60 min ~~120 zł~~ 70 zł

Masaż dla kobiet w ciąży 30 min 50 zł

Kosmetyczny masaż twarzy z nawilżającym serum i maską algową na ciepło ~~130 zł~~ 95 zł

Karnet 40 wejść na Vacu, Vibre, Saunę, Rollen (po 10 każde) w cenie ~~400 zł~~ 250 zł

# Relaks i uroda

## 7.03 sobota

godz. 9:30

### Joga twarzy i oczu z automasażem

Spotkanie z joginką Emilką Figurniak  
wstęp 35 zł, z Kartą LaLoba 20 zł  
LaLoba Beskidzka 30C

godz. 10:30

### W Harmonii z Ciałem

Spotkanie z fizjoterapeutką Katarzyną Sękowską  
*Dla Kobiet, które mają problemy w obszarze kręgosłupa lędźwiowego i miednicy, bolesne miesiączki, PMS*  
LaLoba Beskidzka 30C

**wstęp wolny**

godz: 9:00 – 15:00

### Odmładzająco-rewitalizujący zabieg na twarz z kwasem migdałowym i 100% aktywną witaminą C

w cenie 99 zł (zamiast 160 zł).  
LaLoba Beskidzka 30C  
LaLoba Dauna 113

## 8.03 niedziela

Niedzielną celebracją kobiecości

9:00 - 9:45

### Antidotum na trudne dni

Trening wspomagający bolesną menstruację  
zajęcia prowadzi Kamila Lipka

10:00 - 10:45

### Wyzwól w sobie kobiecość

łagodna lekcja Bachaty  
zajęcia prowadzi Kamila Lipka

od 10:00

### Śniadanie w kobiecym gronie

gościem specjalnym będzie jedna z naszych klientek Kasia Świerczek, która opowie Wam o tym „Jak mieć więcej wolnego czasu”.

Wstęp

tylko zajęcia 25 zł (jedno lub dwa)  
Zajęcia + śniadanie 50 zł  
Samo śniadanie 30 zł

## 14.03 sobota

godz. 12:00

### Warsztaty kosmetyczne z peelingiem, indywidualnie dobraną maską „w tabletkę” i ujędrniającym automasażem twarzy.

Zabieg wykonywany samodzielnie, pod okiem kosmetyk Agnieszki Niemirowskiej-Kmieciak.

Cena warsztatów wraz z kosmetykami i materiałami higienicznymi 50 zł.

## 15.03 niedziela

godz. 19:30

### Relaksacja w dźwiękach mis i gongu

wstęp 35 zł, podwójny bilet 50 zł  
LaLoba Dauna 113

# Zdrowie, ciało, sylwetka

## Nowość!

Ekskluzywne treningi w grupach 4 osobowych 50zł 25 zł / zajęcia

Sprawdź codzienne tematy i godziny na [www](#) i [facebooku](#): bóle kręgosłupa, bóle kolan, spalanie, sylwetka, odchudzanie, dno miednicy

# Ciąża

## Nowość!

Treningi ciążowe w grupach 4 osobowych 50zł 25 zł / zajęcia. Sprawdź terminy na [www](#) i [facebooku](#)

## 9.03 poniedziałek

godz. 12:00

### Rozejście mięśni prostych brzucha

Spotkanie z fizjoterapeutką Dominiką Lalik  
LaLoba Dauna 113  
**wstęp wolny**

## 13.03 piątek

godz. 11:00

### Bezpieczny i skuteczny powrót do sprawności i sylwetki po ciąży

Spotkanie z fizjoterapeutką Dominiką Lalik  
LaLoba Beskidzka 30C  
**wstęp wolny**

## 20.03 piątek

godz. 11:00

### Cesarskie cięcie Co oznacza dla ciała kobiety

Spotkanie z fizjoterapeutką Aleksandrą Kąkol  
LaLoba Dauna 113  
**wstęp wolny**

## 27.03 czwartek

godz. 11:00

### Przygotowanie do porodu w głębokim relaksie – Hypnobirthing Poland

warsztat wprowadzający dla kobiet w ciąży, prowadząca: Joanna Wąsowska  
LaLoba Beskidzka 30C  
Cena: 35 zł, 25 zł z kartą LaLoba

Obowiązują rezerwacje miejsc, ilość miejsc ograniczona!