Iławianka pokochała pilates... od pierwszego treningu! „W zdrowym ciele” zaraża pasją do ruchu już od 5 lat. ZOBACZ ZDJĘCIA

data aktualizacji: 2026.01.27

„W zdrowym ciele” to studio treningowe, które w 2025 roku świętowało swoje 5. urodziny. Założyła je iławianka Klaudia Kołodziejczyk-Zawadzka, spełniając tym samym swoje marzenie o miejscu pełnym pasji, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie, a wzajemne wsparcie i motywacja będą tworzyć atmosferę idealną do wspólnych treningów.

Zajęcia grupowe dopasowane do Twoich potrzeb

Tworząc studio “W zdrowym ciele”, Klaudia nie myślała o jednej konkretnej grupie odbiorców.

Oferta skierowana jest do kobiet i mężczyzn w każdym wieku, bo dzięki szerokiemu wachlarzowi treningów, każdy znajdzie coś dla siebie.

W grafiku znajdziemy:

- pilates: prepilates, pilates klasyczny na macie, pilates na sprzętach,

- zajęcia wzmacniające dla seniorów: fitness 50+,
- formy prozdrowotne: zdrowy kręgosłup, rozciąganie i mobilność,
- treningi siłowe: pump workout, strong body, misja lato 2026,
- treningi interwałowe i wzmacniające: super spalanie, TRX&power, rozruch na weekend,
- jedyne w okolicy zajęcia na bieżniach mechanicznych - napędzanych siłą nóg: indoor walking, indoor walking HIIT.

Nieważne, jakie masz doświadczenie z fitnessem, tu na pewno znajdziesz coś dla siebie! A dodatkowo, rodzinna atmosfera, która panuje “W zdrowym ciele”, sprawi, że treningi tu będą ogromną przyjemnością. Nikt nikogo nie ocenia, nikt nikogo nie wyśmiewa. Każdy kiedyś zaczynał i wie, jak dużą różnicę robi wsparcie i motywacja - to właśnie znajdziesz “W zdrowym ciele”!

Jedyne takie miejsce w Iławie - pilates na sprzętach

W zdrowym ciele to nie tylko zajęcia grupowe, to też studio pilatesu. Oprócz pilatesu klasycznego na matach można tu spróbować pilatesu na sprzętach w ramach treningów personalnych, duetów lub minigrup (3-5 osób). W sali pilatesu co chwila pojawiają się nowe sprzęty. Obecnie znajdują się tam dwa reformery z wieżami, spine correctory, pilatesowe krzesło wunda chair oraz beczka z drabinką, czyli ladder barrel, ale to jeszcze nie koniec, bo marzeniem Klaudii jest w pełni wyposażone miejsce, gdzie pilates nie będzie chwilową modą z Instagrama, a treningiem dobrym na wszystko.

> **- Pilates pokochałam od pierwszych zajęć na macie, a praca na sprzętach pozwoliła mi poczuć swoje ciało jeszcze lepiej. Pierwsza lekcja na reformerze pokazała mi, że to jest droga, którą chcę iść. Od tamtej pory, z jednego wymarzonego reformera, przeszłam do dwóch, a później do kolejnych maszyn. I to na pewno nie koniec! -** mówi.

Klaudia w pilatesie kształci się u najlepszych nauczycieli w Polsce i nie tylko, bo również w Hiszpanii - niedawno odwiedziła studio pilatesu klasycznego w Barcelonie. Na swoim koncie ma m.in. szkolenia i warsztaty w MyPilatesMethods u Marty Wawszczyk, Alter Pilates u Pauli Szyluk-Lipińskiej i Patryka Tomaszewskiego, w hiszpańskiej szkole Pilatistic Old School Pilates u Marian Tarin i Miguela Jorge. Oprócz tego regularnie odbywa treningi online, szkoli się i bierze udział w warsztatach, bo jak sama mówi - praktyka własna to podstawa, a zrozumienie metody pilates wymaga wielu godzin spędzonych na macie i sprzętach.

Haier

Jak to się zaczęło?

Miejsce stworzone z pasji, w którym każdy znajdzie coś dla siebie - tym właśnie jest studio treningowe “W zdrowym ciele” prowadzone przez Klaudię Kołodziejczyk-Zawadzką. Jej miłość do szeroko pojętego fitnessu zaczęła się w trakcie studiów we Wrocławiu. Tam szkoliła się i pracowała w największych sieciach klubów fitness, takich jak Calypso czy Fitness Academy.

Duże miasto to też duże możliwości, a co za tym idzie, lista zrealizowanych przez nią szkoleń jest długa (i cały czas się powiększa), a doświadczenie w prowadzeniu różnego rodzaju treningów jest szerokie. Po studiach Klaudia wróciła do rodzinnej Iławy i nie czekając długo, rozpoczęła prowadzenie zajęć. Pandemia nie pomagała, ale mimo przerw spowodowanych zamknięciami udało się jej zbudować cudowną społeczność, z roku na rok coraz większą, na co najlepszym dowodem są zdjęcia ze spotkań wigilijnych - w kadrze coraz trudniej wszystkich zmieścić! ;-)

5

Sprawność to podstawa

Dla Klaudii najcenniejsze w prowadzeniu swojego studia są holistyczne podejście do ruchu, sprawność w każdym wieku i rodzinna atmosfera, w której każdy się odnajdzie. Celem regularnej aktywności fizycznej ma być sprawność w każdym wieku, eliminacja dolegliwości bólowych i poprawa kondycji - a nie tylko sześciopak na brzuchu. Wymarzona sylwetka, którą osiągniemy dzięki treningom, będzie po prostu miłym dodatkiem! ;-)

Idziemy z duchem czasu

Klaudia jako pierwsza w Iławie wprowadziła aplikację do zapisów na treningi. Jest to wygodne rozwiązanie, bo telefon mamy zawsze pod ręką, więc nawet w ostatniej chwili możemy zapisać się tylko jednym kliknięciem. Przejrzysty grafik, dostępność miejsc, możliwość kupna karnetów i wejściówek online, opisy zajęć, zmiany i aktualizacje - to wszystko znajdziecie po zalogowaniu się w aplikacji Fitssey.

Od 2 lutego obowiązywać będzie uaktualniony grafik zajęć grupowych, powiększony o nowości: fitness 50+, super spalanie czy misja lato 2026.

„W zdrowym ciele" - treningi dla Ciebie!

Chcesz rozpocząć przygodę z ćwiczeniami, ale nie wiesz, od czego zacząć? Wracasz do ruchu po kontuzji? A może po ciąży lub operacji? Chcesz poznać prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń i trenować efektywnie, a nie efektownie? **Zapraszamy!**

Adres: Aleja Jana Pawła II 9, Iława.
Facebook: https://www.facebook.com/wzdrowymcieleilawa
Instagram: https://www.instagram.com/w_zdrowymciele
Aplikacja do zapisów na zajęcia Fitssey: https://app.fitssey.com/wzdrowymcieleilawa

---

Czekamy na Ciebie „W zdrowym ciele"!

~~galeriaspc~~11291~~

Artykuł sponsorowany.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80756-ilawianka-pokochala-pilates-od-pierwszego-treningu-w-zdrowym-ciele-zara za-pasja-do-ruchu-juz-od-5-lat-zobacz-zdjecia