Łódź, 05 sierpnia 2024 r.

Informacja prasowa:

### **Rusz ciało i zrelaksuj umysł z Fuzją: letnie zajęcia dla każdego!**

**Fuzja Łódź zaprasza na ciąg dalszy letnich, wyjątkowych zajęć ruchowych, które pomogą zadbać o kondycję fizyczną oraz harmonię umysłu. W ramach akcji "Wtorki dla ciała" oraz "Środy dla głowy" przygotowane zostały różnorodne aktywności, prowadzone przez doświadczonych instruktorów.**

#### **Wtorki dla ciała**

**6 sierpnia odbędzie się trening interwałowy z Agnieszką Gutowić.** Certyfikowana trenerka personalna, instruktorka siłowni i fitness, poprowadzi intensywne ćwiczenia interwałowe. Z ponad 11-letnim doświadczeniem w branży fitness, Agnieszka gwarantuje nie tylko poprawę kondycji i smuklejszą sylwetkę, ale także poprawę nastroju i wzrost motywacji. Jej zajęcia są pełne energii i nigdy się nie nudzą, a ćwiczenia są dostosowane do indywidualnych potrzeb uczestników.

**Kolejny wtorek to trening samoobrony i krav magi z Eliną Tonevą**, prekursorką systemu krav maga w Polsce i ekspertką w swojej dziedzinie. Od 35 lat związana ze sztukami walki, Elina nauczy uczestników praktycznych technik obrony przed fizyczną napaścią. Jej doświadczenie obejmuje również prowadzenie szkoleń dla różnych grup wiekowych, zawodowych oraz biznesowych, dlatego z pewnością każdy będzie się tu dobrze czuł.

#### **Środy dla głowy**

**7 sierpnia** Joanna Kominiak, certyfikowany praktyk masażu dźwiękiem metodą Petera Hessa, zaprosi na niezwykły koncert relaksacyjny. Uczestnicy będą mogli doświadczyć kojących dźwięków mis, gongów, dzwoneczków, bębnów oraz harfy kryształowej, w otoczeniu energii nowiu księżyca. To doskonała okazja, by odprężyć się i zrelaksować.

**Tydzień później** instruktorki z Lido Movement Studio poprowadzą wstęp do medytacji, która odbędzie się w malowniczych Ogrodach Anny lub w zabytkowej Kotłowni (w zależności od pogody). Uczestnicy proszeni są o zabranie własnych mat. Medytacja pozwoli na chwilę wytchnienia i pomoże w osiągnięciu wewnętrznej harmonii.

Wszystkie wtorkowe i środowe spotkania **odbywają się w godzinach 18:00-20:00.**

Dodatkowo, **w sobotę, 10 sierpnia o godz. 12:00,** wszystkich spragnionych ruchu zapraszamy do Ogrodów Anny **na wspólne** **zajęcia pilatesu.** Ćwiczenia na świeżym powietrzu poprowadzą instruktorki z **Makia Studio.** Pilates jest wspaniałym sposobem na wzmocnienie mięśni, uelastycznienie, zredukowanie bólów kręgosłupa, smukłą sylwetkę oraz relaks.

**Fuzja** to flagowa inwestycja Echo Investment prowadzona w centrum Łodzi na terenie dawnych zakładów fabrycznych Karola Scheiblera. Wielofunkcyjny projekt znajduje się na obszarze 8 ha w otoczeniu historycznej zabudowy, który zyskuje nowe funkcje. Inwestycja po wielu latach od upadku zakładów Uniontex powraca do Łodzi jako pełnoprawna część miasta z ofertą kulturalną, rozrywkową, gastronomiczną, usługowo – handlową, a także budynkami mieszkalnymi, nowoczesną powierzchnią biurową, miejskim placem (Ogrody Anny) i otwartymi, zielonymi terenami wspólnymi. Łącznie na 8 ha zlokalizowane będą 22 budynki, z czego 15 to obiekty historyczne. Za część mieszkaniową inwestycji odpowiedzialny jest Archicom, należący do Grupy Echo Investment.

**…**

**Echo Investment** jest największym polskim deweloperem z bogatym doświadczeniem w głównych sektorach rynku nieruchomości: mieszkaniowym, handlowo-usługowym, biurowym oraz hotelowym. Jako firma współodpowiedzialna za rozwój miast, angażuje się w projekty, które wpisują się w miejską tkankę i ją uzupełniają. Każdy z nich to mądrze i odpowiedzialnie zaprojektowany fragment miasta.

Echo Investment jest notowane na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie już od 1996 roku. Od 2019 roku głównym akcjonariuszem firmy jest węgierski Wing IHC Zrt oraz partnerzy Griffin Capital Partners.

**Dodatkowe informacje:**

**Weronika Ukleja**  
Rzecznik prasowy Echo Investment  
tel. +48 505 024 409

e-mail: [Weronika.Ukleja@echo.com.pl](mailto:Weronika.Ukleja@echo.com.pl)

**Aleksandra Kaczorowska**

Biuro prasowe Fuzja Łódź

tel. + 48 504 907 388

e-mail: [a.kaczorowska@bepr.pl](mailto:a.kaczorowska@bepr.pl)