

FITNESS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Już po długim weekendzie, od 6 maja ruszamy w WOSiR Drzonków z zajęciami na świeżym powietrzu. Każdy może odnaleźć taką formę ruchową, która pozwoli w Naszym Ośrodku, odzyskać formę sprawności i wewnętrznej harmonii. Aby wrócić do sprawności fizycznej po długim okresie bezruchu, wzmocnić swoją odporność proponujemy dwa rodzaje zajęć dla każdego bez względu na wiek i poziom umiejętności. 1. Trening dobrego samopoczucia We wtorki i czwartki o godzinie 19.00 na placu rekreacyjnym wznawiamy treningi zdrowego kręgosłupa z elementami pilatesu. Namawiamy wszystkich do skorzystania z tej formy ruchu, która uelastycznienia i rozciąga nasze ciało. W trudnym okresie pandemii stan dobrego samopoczucia jest nam niezbędny do dalszego funkcjonowania. Systematycznie wykonywanie opracowanych przez Josepha Pilatesa ćwiczeń, działa jak najlepszy balsam odchudzający i eliksir młodości w jednym. Dzięki ćwiczeniom, które przynoszą nam widoczne korzyści, udaje nam się osiągnąć ważny cel jakim jest wzmocnienie naszej odporności, utrzymując ją w równowadze. Na zajęcia przynosimy własną matę i obręcz do ćwiczeń Pilates. Odpowiedni do pogody strój sportowy / woda. 2. Nowość! Zajęcia "Inteligentny fitness " to: ogólnousprawniające ćwiczenia na wolnym powietrzu, terenoterapia, treningi marszowe z wykorzystaniem naturalnego zróżnicowania ukształtowania terenu WOSiR Drzonków. To trening całego ciała z elementami nordic walking. zajęcia zawierać będą także trening oddechowy, ale również trening aerobowy i oporowy, który wpłynie na poprawę funkcji mięśni oddechowych, wzmocni funkcje mięśni szkieletowych. A co najważniejsze wzmocni naszą odporność i sprawność ogólną. Ten rodzaj ćwiczeń, polecamy wszystkim osobom, które chcą nauczyć się techniki prawidłowego oddychania i poprawienia jakości życia po długim okresie bezczynności lub chorobie , bez względu na wiek. Do treningu potrzebujemy dobrego nastawienia, chęci poprawienia naszego stanu zdrowia, sportowych butów, swobodnego stroju do ćwiczeń i kijów do nordic walking. Zapraszamy w każdy wtorek i czwartek o godz.18.00 - 18.50 na plac rekreacyjny w Drzonkowie. Warunkiem zajęć na świeżym powietrzu jest pogoda. W razie deszczu zajęcia są odwołane. Wejście po wykupieniu wejścia jednorazowego w kasie pływalni olimpijskiej 50 m lub na karnety fitness na sali, które zostaną aktywowane wraz z uruchomieniem usługi. Zapisy i więcej informacji u doświadczonej instruktorki Grażyny Wyczałkowskiej, kom.: 509 917 799.