

FITNESS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH FITNESS 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. **TRENING DOBREGO SAMOPOCZUCIA - TYMCZASOWO ZAWIESZONE** Trening dobrego samopoczucia - forma ruchu, która uelastycznienia i rozciąga nasze ciało. 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. **ZAJĘCIA "INTELIAGENTNY FITNESS" - TYMCZASOWO ZAWIESZONE** 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, wzmacnia 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 . Warunkiem zajęć na świeżym powietrzu jest pogoda. W razie deszczu zajęcia są odwołane. Wejście po wykupieniu wejścia jednorazowego (20 zł) w kasie pływalni olimpijskiej 50 m lub na karnety fitness na sali (8 wejść 144 zł lub 12 wejść 180 zł), które zostaną aktywowane wraz z uruchomieniem usługi. Programy lojalnościowe obowiązują zgodnie z zasadą fitness na sali. Zapisy i więcej informacji u doświadczonej instruktorki Grażyny Wyczałkowskiej, kom.: 509 917 799. **REGULAMIN**