

WZNAWIAMY FITNESS W WODZIE I NA SALI

Już 31 maja br. wracają do naszego harmonogramu zajęcia fitness w wodzie i na sali! W poniedziałek (31 maja br.) będzie można poszaleć w wodzie ze świetną instruktorką Grażynką, a we wtorek (1 czerwca br.) wzmocnić z Emilką. Do rozpoczęcia zajęć na zamkniętych obiektach WOSiR Drzonków pozostało jeszcze ponad dwa tygodnie, zachęcamy aby czas oczekiwania przeznaczyć na treningi na wolnym powietrzu. Obecnie na terenie Ośrodka zajęcia na świeżym powietrzu, prowadzone przez Grażynę, odbywają się we wtorki i czwartki: godz. 18.00 „Trening dobrego samopoczucia” - jest formą ruchu uelastyczniającą i rozciągającą ciało. Program zajęć powstał w oparciu o ćwiczenia Josepha Pilatesa. "Inteligentny fitness" - ogólnousprawniające ćwiczenia całego ciała z elementami nordic walking - oparte na terenoterapii, treningu marszowym i oddechowym. - zajęcia tymczasowo zawieszono **UWAGA NOWOŚĆ!** Wkrótce uruchomiona zostanie aplikacja fitness! Zapisy i zakup karnetów będzie możliwy tylko za pośrednictwem aplikacji. Opłata za jednorazowy udział w Zajęciach Fitness będzie możliwa w punkcie kasowym również za pośrednictwem aplikacji. Dla chętnych klientek/klientów przeprowadzimy szkolenia. Zapraszamy do śledzenia naszej strony, na której będziemy publikowali informacje dotyczące aplikacji. **HARMONOGRAM ZAJĘĆ FITNESS**