



Przed nami kolejny weekend akcji „Aktywuj się z MOSiR-em”. W związku z tym Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na lodowisko Helena na kolejne dni pełne atrakcyjnych zajęć.

- W ramach naszej akcji zapraszamy na lodowisko już w piątek o godz. 18.00 do sali fitness na zajęcia Fit Camp. To rewolucyjny trening wytrzymałościowo-siłowy, który poprowadzi trener personalny Adam Ogrodowczyk. Bezpłatne zajęcia są świetną formą aktywności dla osób w każdym wieku i o każdym poziomie sprawności, ponieważ polega przede wszystkim na przekraczaniu własnych barier. Udział w zajęciach jest także jednym z elementów promujących zdrowy i aktywny tryb życia. Bezpłatne zajęcia odbywają się w każdy piątek o godz. 18:00 w sali fitness mieszczącej się w hali lodowiska Helena.

Natomiast niedzielę rozpoczynamy od wspólnej akcji z Uczniowskim Klubem Sportowym Wikingowie i nauki gry w hokeja. W ciągu ponad godzinnej sesji, poznamy nie tylko tajniki tej pięknej dyscypliny sportu, ale także zapoznamy się z regułami jakie obowiązują podczas gry w hokeja. Zajęcia poprowadzą trenerzy i instruktorzy UKS Wikingowie, klubu który w naszym mieście szkoli dzieci i młodzież. Bezpłatne treningi skierowane są do wszystkich chętnych, bez względu na płeć oraz wiek i odbywają się w każdą niedzielę o godz. 9:00.

Na zakończenie aktywnego weekendu Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji przygotował dla elblązan Akademię Tenisa Stołowego. Zajęcia łączą w sobie profesjonalny trening i zabawę, a głównym ich celem jest szkolenie dzieci, młodzieży oraz osób starszych. W zależności od posiadanych umiejętności, albo uczymy się nowych elementów gry, albo doskonalimy zdobytą już wcześniej wiedzę. Zajęcia odbywają się w każdą niedzielę o godz. 16:30 w sali do tenisa mieszczącej się na lodowisku Helena. Trwające półtorej godziny treningi prowadzi instruktor tenisa Jacek Gąsiorowski. Koszt uczestnictwa w zajęciach to 6 złotych od osoby.

Więcej informacji o najnowszej ofercie MOSiR-u, wraz ze szczegółowym planem poszczególnych zajęć można znaleźć na stronie [www.mosir.elblag.eu](http://www.mosir.elblag.eu) w zakładce „Aktywuj się z MOSiR-em”.

Teks i fot. MOSiR