



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza wszystkich chętnych na zajęcia w wodzie, które ruszają od soboty (2 grudnia) na krytej pływalni przy ul. Robotniczej. W ramach akcji aktywuj się z MOSiR-em na chętnych czekają aerobik oraz siatkówka i koszykówka w wodzie.

Animacje dla seniorów, podstawy bezpieczeństwa w wodzie, a dla dzieci gry i zabawy - to wodne atrakcje, jakie na najbliższe miesiące przygotował dla elblążan Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Podobnie jak w roku ubiegłym w programie „Aktywuj się z MOSiR-em” znalazły się zajęcia na pływalni. Dla osób starszych MOSiR przygotował aerobik w wodzie, natomiast na najmłodszych czekają siatkówka i koszykówka. Zajęcia odbywać się będą w soboty na krytej pływalni przy ul. Robotniczej.

Na seniorów tym razem czekają aktywne zajęcia w wodzie. Fitness łączy w sobie gimnastykę korekcyjną z aerobikiem i elementami pływania. Niewątpliwie można polecić go naprawdę wszystkim. Ten sposób aktywności nadaje się dla dzieci, ich rodziców i dziadków. Właśnie dla tych najstarszych MOSiR przygotował nową propozycję w ramach programu „Aktywuj się z MOSiR-em”. Aerobik dla seniorów to zajęcia na pływalni w ramach których instruktorzy przeprowadzą szereg ćwiczeń specjalnie przygotowanych dla tej grupy wiekowej.

- Fitness dla seniorów to świetna metoda między na m.in. bezbolesne i skuteczne usprawnianie poszczególnych części ciała po różnego rodzaju kontuzjach czy operacjach - wyjaśnia Adam Krause, kierownik kompleksu obiektów basenowych MOSiR. - Zajęcia polegają na wykonywaniu ćwiczeń w środowisku wodnym. Wyporność wody powoduje, że ciało wydaje się lżejsze, a stawy odciążone. Z drugiej strony, opór, jaki stawia woda sprawia, że w każdy wykonywany ruch musimy wkładać więcej siły. Dzięki temu fitness w wodzie powoduje, że wysiłek jest bardziej efektywny przy obniżonym ryzyku kontuzji.

Aerobik dla seniorów odbywać się będzie w każdą sobotę o godz. 11:00 na Krytej Pływalni przy ul. Robotniczej. Zajęcia w wodzie skierowane są do wszystkich osób powyżej 60 roku życia. Cena biletu wynosi 6 zł i obejmuje 30 minut zajęć oraz 30 minut pływania dowolnego. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.plywalnia.elblag.eu.

Druga z wodnych atrakcji, jaka znalazła się w programie „Aktywuj się z MOSiR-em”, skierowana jest do najmłodszych użytkowników krytej pływalni. To właśnie na nasze pociechy czekają zajęcia pełne śmiechu i dobrej zabawy. Program water games łączy w sobie zabawę z rywalizacją sportową. Oprócz elementów animacji w wodzie na najmłodszych czekają boiska do gry w wodną siatkówkę i koszykówkę. Nowa, rzadko spotykana forma rekreacji ruchowej, stanowi doskonałe ćwiczenie kondycyjne i zabawę dla dzieci.

Pierwsze zajęcia water games dla dzieci odbędą się w sobotę 2 grudnia w godz. 12:00-13:30. Zajęcia prowadzone będą dwa razy w miesiącu w następujących terminach: 2 i 16 grudnia, 6 i 20 stycznia 2018 r., 10 i 24 lutego oraz 10 i 24 marca. Koszt uczestnictwa wynosi 6 złotych.

Tekst i fot. MOSiR