



By poprawić swoją kondycję fizyczną oraz samopoczucie Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na zajęcia Zumby i Fit Camp. Zajęcia skierowane są dla wszystkich, bez względu na wiek i płeć.

W ramach akcji „Aktywuj się z MOSiR-em” raz w tygodniu na sali fitness Lodowiska Helena odbywać się będą zajęcia z Zumby i Fit Camp. Mogą w nich uczestniczyć zarówno ci, którzy chcą zbudować silne ciało, dbać o zdrowie i kondycję, jak i osoby, których głównym celem jest zrzuć zbędnych kilogramów. Jak pokazała badania, właśnie taka forma spędzania wolnego czasu, jest z roku na rok coraz bardziej popularna. Treningi skierowane są nie tylko do kobiet, ale także mężczyzn w różnym wieku.

Nowością w programie „Aktywuj się z MOSiR-em” są zajęcia Zumby, które odbywać się będą w każdy piątek o godz. 18:30 w sali fitness Lodowiska Helena przy ul. Karowej. Przyjdź i przekonaj się, że Zumba to przede wszystkim świetna zabawa zarówno dla zaawansowanych jak i dla początkujących. To może być też doskonały sposób na nawiązanie nowych znajomości. Jednorazowy koszt uczestnictwa wynosi 9 złotych od osoby. Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska.

- Na format zajęć składają się szybkie i wolne rytmy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla aerobiku/fitnessu, aby w rezultacie w unikalny sposób

zbalansować spalanie tkanki tłuszczowej z modelowaniem mięśni - wyjaśnia Marcin Wierzbicki, prowadzący zajęcia Zumbi. - Stosowane ruchy taneczne oparte o trening cardio (trening aerobowy) są łatwe do wykonania i prowadzą do rzeźbienia sylwetki, w szczególności w takich rejonach jak: pośladki, nogi, ramiona, dolne partie pleców czy brzuch.

Drugą z propozycji MOSiR-u są zajęcia FitCamp. To zajęcia zmieniające tradycyjne postrzeganie fitnessu i treningu. Oparte są na ćwiczeniach nie tylko zróżnicowanych, ale też intensywnych, co pozwala na osiągnięcie doskonałej kondycji i formy ciała. Jedną z jego podstaw jest koncepcja „ruchów funkcjonalnych” takich jak np.: przysiady czy martwy ciąg, które uruchamiają szereg stawów przy każdej czynności.

- Zajęcia odbywać się będą w sposób dostosowany do stopnia zaawansowania poszczególnych uczestników - wyjaśnia Anna Ślusarczyk, prowadząca zajęcia. - Podczas ćwiczeń wzmocnimy ciało oraz poprawimy kondycję fizyczną. Każdy znajdzie coś dla siebie. Ćwiczenia wzmacniające to ćwiczenia całego ciała: ręce, plecy, brzuch, uda i pośladki. Zawierają elementy cardio dla poprawy wydolności oraz spalania tkanki tłuszczowej. Na początku zajęć zaczniemy od rozgrzewki, przejdziemy do pracy nad ciałem i skończymy rozciąganiem.

Zajęcia FitCamp odbywają się w każdy czwartek o godz. 18:00 w sali fitness na Lodowisku Helena. Jednorazowy koszt uczestnictwa wynosi 9 złotych od osoby. Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska. Więcej informacji o akcji „Aktywuj się z MOSiR-em” można znaleźć na stronie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

*Tekst i fot. MOSiR*



