



Święta to tradycyjnie czas spotkań w rodzinnym gronie, ale także moment, kiedy na chwilę zapominamy o pochłanianych kaloriach i zdrowym trybie życia. To okres, kiedy w kwestii żywieniowej pozwalamy sobie na dużo więcej niż zazwyczaj. W zgubieniu nadmiaru kalorii po świętach może pomóc oferta Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Wszystkie zainteresowane osoby bez względu na wiek i płeć, będą mogły zadbać o kondycję, zdrowy styl życia i dobrą zabawę. Program jest na tyle bogaty, że każdy znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy serdecznie na różnorodne zajęcia w ramach akcji Aktywuj się z MOSiRem:

– **Aqua Fitness** na Krytej Pływalni przy ul. Robotniczej – to trening w wodzie dla wszystkich miłośników aktywności fizycznej, który świetnie wpływa na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Ćwiczenia dostosowane są do możliwości, gustu i oczekiwań uczestników. Poranne zajęcia odbywają się w poniedziałki i środy o godzinie 9.00, wieczorne zajęcia w poniedziałki, wtorki i czwartki o 20.00, a dla zapracowanych – w niedzielę o godzinie 16.30. Bilet wstępu na jedno zajęcia to koszt 20 zł. Możliwy jest także zakup karnetu w kwocie 90 zł za 8 wejść w miesiącu lub 60 zł za 4 wejścia w miesiącu.

– **Aerobik dla Seniorów**, który łączy w sobie gimnastykę korekcyjną z aerobikiem i elementami pływania, skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia. Dodatkowo jest to świetna metoda na bezbolesne i skuteczne usprawnianie poszczególnych części ciała po różnego rodzaju kontuzjach czy operacjach. 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. Cena biletu wynosi 6 zł i obejmuje 30 minut zajęć oraz 30 minut pływania dowolnego. Zajęcia odbywają się w każdą sobotę o godz. 11:00 i 12:00 na Krytej Pływalni przy ul. Robotniczej.

– **Fitness Camp** to zajęcia dla początkujących i bardziej zaawansowanych, pozwalające na

uzupełnienie i urozmaicenie treningu. Podczas ćwiczeń wzmacniamy ciało oraz poprawiamy kondycję fizyczną. Dzięki regularnym ćwiczeniom można poprawić wygląd, ale również zwiększyć zdolność organizmu do wykonywania cięższej pracy przy niższych nakładach wysiłku. Zajęcia odbywają się w każdy czwartek o godz. 17.30 na sali fitness lodowiska przy ul. Karowej. Koszt uczestnictwa w zajęciach fitness to 9 zł od osoby.

– **Zumba**, na którą składają się szybkie i wolne rytmy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla aerobiku czy fitnessu. W rezultacie w unikalny sposób zbalansujemy spalanie tkanki tłuszczowej z modelowaniem mięśni. Zajęcia odbywają się w piątki o godzinie 18.30 na sali fitness lodowiska przy ul. Karowej. Koszt uczestnictwa w zajęciach fitness to 9 zł od osoby.