



ZUMBA

Aktywuj się z MOSiR-em piątek godz. 19.00

Wrzesień stał się miesiącem, w którym na nowo planujemy swój codzienny grafik, próbując znaleźć czas na różne aktywności. W ramach Aktywuj się z MOSiR-em można skorzystać z rozmaitych zajęć, a piątkowy wieczór będzie bardzo intensywny dzięki Zumbie.

Po letniej przerwie często słyszymy, że nadszedł czas na powrót do formy. Nasza kondycja po wakacyjnych grillach spadała. Aktywność fizyczna jest więc najlepszym rozwiązaniem na to, aby znów poczuć się lepiej.

– W zeszłym roku Zumba cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem – mówi Krzysztof Fedak z Działu Organizacji Imprez w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji. – Nie mogło więc jej zabraknąć w tegorocznej edycji Aktywuj się z MOSiR-em.

Podobnie jak przed wakacjami, zajęcia te poprowadzi Marcin Wierzbicki, który zafascynowany jest Zumba Fitness ponad 6 lat temu. A to dzięki połączeniu latynoamerykańskiej i międzynarodowej muzyki oraz kroków tanecznych, które tworzą dynamiczny i skuteczny

program treningowy.

- Na format zajęć składają się szybkie i wolne rytmy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla aerobiku czy fitnessu, aby w rezultacie w unikalny sposób zbalansować spalanie tkanki tłuszczowej z modelowaniem mięśni - wyjaśnia Marcin Wierzbicki.
- Stosowane ruchy taneczne oparte o trening cardio, czyli 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.

Zajęcia Zumbi będą odbywały się w każdy piątek o godz. 19.00 w sali fitness Lodowiska Helena przy ul. Karowej 1. Przyjdź i przekonaj się, że Zumba to przede wszystkim świetna zabawa zarówno dla zaawansowanych, jak i dla początkujących, bez względu na płeć czy wiek. Jednorazowy koszt uczestnictwa wynosi 10 złotych od osoby. Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska.

Tekst MOSiR