



# ZUMBA

AKTYWUJ SIĘ Z



Zajęcia Zumby, które prowadzone są w ramach Aktywuj się z MOSiR-em, cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. Dlatego też powstały 2 grupy, a każda z nich spotyka się 2 razy w tygodniu.

Po wakacjach w pełni wróciliśmy do codziennych obowiązków i coraz częściej wybieramy, w jaki sposób aktywnie spędzić popołudnia i wieczory. We wrześniu właśnie planujemy przeważnie swoje grafiki, w które staramy się wpleść również dodatkowe zajęcia sportowe i rekreacyjne, a aktywność fizyczna jest najlepszym rozwiązaniem na to, aby znów poczuć się lepiej i zadbać o swoją kondycję.

W ostatnim czasie było bardzo dużo osób zainteresowanych zajęciami Zumby. Udało się utworzyć dwie grupy, z których każda spotyka się 2 razy w tygodniu. Grupa pierwsza ma zajęcia w poniedziałki i czwartki, natomiast grupa druga – we wtorki i piątki. Wszystkie zajęcia rozpoczynają się o godz. 20.15 i trwają 60 minut.

Zajęcia te prowadzi Marcin Wierzbicki, który zafascynował się 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 modelujące sylwetkę, podobnie jak w przypadku aerobiku czy fitnessu. W rezultacie w unikalny sposób łączymy spalanie tkanki tłuszczowej z kształtowaniem mięśni. 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. Zapraszamy osoby początkujące, jak i te, które w zajęciach zumbi już uczestniczyły.

Zajęcia Zumbi odbywają się 2 razy w tygodniu w sali fitness w budynku Lodowiska Helena przy ul. Karowej 1:

- **Grupa pierwsza – poniedziałki i czwartki godz. 20.15**
- **Grupa druga – wtorki i piątki godz. 20.15**

Liczba osób w grupach jest ograniczona. Prosimy o wysłanie zgłoszenia na adres [mosir@mosir.elblag.eu](mailto:mosir@mosir.elblag.eu) lub poprzez stronę na [Facebooku](#) wraz z oznaczeniem wybranej grupy. Jednorazowy koszt uczestnictwa to 13 złotych od osoby. Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska. Nowością jest możliwość korzystania z kart **Multisport**. Przyjdź i przekonaj się, że Zumba to przede wszystkim świetna zabawa zarówno dla zaawansowanych, jak i dla początkujących, bez względu na płeć czy wiek.

**W celu zapewnienia bezpieczeństwa** prosimy o stosowanie się do wytycznych wynikających z rozporządzenia Rady Ministrów. Obowiązkowe jest zasłanianie ust i nosa od momentu wejścia do obiektu aż do rozpoczęcia zajęć oraz po ich zakończeniu do czasu opuszczenia lodowiska. Osoby bez maseczek lub przyłbic nie będą obsługiwane. Prosimy o zachowanie dystansu społecznego minimum 1,5m. Po wejściu do obiektu, przed jego opuszczeniem oraz po skorzystaniu z toalet należy zdezynfekować ręce. Jednocześnie informujemy, że jako organizator zajęć dokładamy wszelkich starań i przestrzegamy wytycznych, aby obiekt był bezpieczny dla użytkowników, m.in. regularnie prowadzimy dezynfekcję po każdej grupie.

W ramach programu Aktywuj się z MOSiR-em organizowane są różnorodne zajęcia. Oprócz Zumbi można skorzystać z: Jogi, Turbo Spalania, Aqua Fitness i Aerobiku w wodzie dla Seniorów. Więcej informacji o zajęciach znajduje się stronie [mosir.elblag.eu](http://mosir.elblag.eu) w zakładce Aktywuj się z MOSiR-em.

*Tekst i fot. MOSiR*