



Po długiej przerwie możemy powoli wracać do aktywnego spędzania czasu. Jest to teraz szczególnie ważne, ponieważ większość z nas zasiedziała się w ciągu ostatnich 2 miesięcy. A do lata zostało już niewiele czasu, więc chcielibyśmy wrócić do formy. Możemy to osiągnąć korzystając z zajęć prowadzonych w ramach Aktywuj się z MOSiR-em.

Dwa miesiące spędzone w domach zapewne zostawiły ślad na naszej formie. Coraz częściej tęsknimy za powrotem do normalności. Z każdym tygodniem możemy robić coraz więcej rzeczy, z których musieliśmy dotąd rezygnować. Kolejny etap odmrażania gospodarki i sportu zostanie wprowadzony już w najbliższy poniedziałek, 18 maja. Oznacza to, że możemy wrócić na zajęcia organizowane w ramach programu Aktywuj się z MOSiR-em, przy jednoczesnym zachowaniu środków ostrożności.

– Od poniedziałku wracamy do aktywnych zajęć, które będą organizowane w budynku Lodowiska Helena. Zapraszamy na Zumbę, Tabatę, Jogę, które prowadziliśmy przed pandemią – mówi Natalia Szrama, specjalista ds. marketingu i reklamy w MOSiRze. – Ale mamy też nowe

zajęcia: Turbo Spalanie. Przydadzą się one wszystkim zarówno kobietom, jak i mężczyznom, szczególnie po czasie spędzonym w domu, a także przed nadejściem lata.

Zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu od poniedziałku, 18 maja, będzie można korzystać hal i sal sportowych. Będą jednak obowiązywały szczególne zasady bezpieczeństwa, w tym limit osób, w zależności od powierzchni.

Zajęcia w ramach Aktywuj się z MOSiR-em:

ZUMBA – wtorek i czwartek godz. 19.00 – maksimum 32 osoby (płyta lodowiska)

Na format zajęć składają się szybkie i wolne rytmy. 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. Zajęcia prowadzi Marcin Wierzbicki.

JOGA – wtorek godz. 19.00 – maksimum 12 osób (sala fitness)

Vinyasa Yoga jest prowadzona przez Agatę Derebecką. Przeznaczona jest dla wszystkich osób, ale każda z nich ćwiczy według swoich aktualnych możliwości i potrzeb. Jest to energetyczna forma jogi, podczas której płynnie przechodzi się między pozycjami. Dzięki jodze stajemy się silniejsi i bardziej elastyczni. Ponadto polepsza się nasza równowaga zarówno psychiczna, jak i fizyczna.

FIT CAMP (TABATA) – poniedziałek godz. 19.00 – maksimum 32 osoby (płyta lodowiska)

Zajęcia Fit Camp oparte są na zasadach treningu Tabata, czyli tzw. interwały. Łączy się tu ćwiczenia w taki sposób, aby poprawić wydolność i wytrzymałość organizmu. Trening ten oparty jest na dużym wysiłku i następujących, we właściwych odstępach, przerwach na odpoczynek. Prowadzi to do maksymalnej stymulacji mięśni całego ciała oraz do silnego pobudzenia spalania tkanki tłuszczowej. Zajęcia prowadzi Anna Woronowicz.

TURBO SPALANIE – środy godz. 19.00 – maksimum 32 osoby (płyta lodowiska)

Turbo trening to zestaw ćwiczeń interwałowych. Tego rodzaju wysiłek fizyczny powoduje spalanie dużej ilości kalorii, dlatego szybko widoczne są jego efekty. Zajęcia opierają się na przeplataniu szybkich ćwiczeń (podskoków, wyskoków, wymachów oraz planków) z marszem. Turbo spalanie angażuje całe ciało i wzmacnia mięśnie. Zajęcia prowadzi Anna Woronowicz.

Zajęcia Jogi będą odbywały się w sali fitness, natomiast pozostałe (Zumba, Tabata i Turbo Spalanie) – na płycie lodowiska.

- Taka organizacja zajęć zapewni maksymalny komfort i bezpieczeństwo, ponieważ pozwoli na utrzymanie odstępów między uczestnikami – dodaje Natalia Szrama. – Bardzo ważną kwestią jest to, że będą obowiązywały zapisy.

Na zajęcia należy zapisać się dzwoniąc pod numer 55 625 63 00 lub przesyłając zgłoszenie mailowo na adres: mosir@mosir.elblag.eu. Można również zgłosić się wysyłając wiadomość za pomocą fanpage na [Facebooku MOSiR](#). Decyduje kolejność zgłoszeń.

Na zajęcia Jogi i Tabaty prosimy o zabranie mat.

Tekst i fot. MOSiR