



Joga stała się w ostatnich latach niezwykle popularna. Charakter ćwiczeń i przede wszystkim ich efekty sprawiają, że coraz więcej osób wybiera tę formę aktywnego spędzania czasu. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na zajęcia jogi, które odbywają się w ramach akcji Aktywuj się z MOSiR-em w każdy wtorek o godz. 19.

Aktywuj się z MOSiR-em to program, w ramach którego można skorzystać z różnorodnych zajęć sportowych i rekreacyjnych. Wtorkowe wieczory proponujemy spędzić na jodze. Vinyasa Yoga jest energetyczną formą jogi, podczas której płynnie przechodzi się między pozycjami. Ważnym elementem jest zsynchronizowanie ruchu z oddechem. Dzięki jodze stajemy się silniejsi i bardziej elastyczni. Ponadto polepsza się nasza równowaga zarówno psychiczna, jak i fizyczna, zwiększamy także świadomość swojego ciała. Zajęcia te wymagają koncentracji, skupienia na danym momencie, wdechach i wydechach. Dzięki temu system nerwowy uspokaja się, a my lepiej radzimy sobie ze stresem na co dzień. Ta forma jogi przeznaczona jest dla wszystkich, a każdy ćwiczy według swoich aktualnych możliwości i potrzeb. Zapraszamy osoby początkujące, jak i te, które w zajęciach jogi już uczestniczyły.

Zajęcia odbywają się we wtorki o godzinie 19 w sali fitness w budynku Krytego Lodowiska Helena przy ulicy Karowej 1. Koszt uczestnictwa w zajęciach Jogi to 13 zł od osoby. Liczba miejsc ograniczona, więc warto wysłać zgłoszenie na adres: mosir@mosir.elblag.eu lub poprzez [Facebooka](#). Bilety można nabywać tuż przed zajęciami w kasie lodowiska. Nowością jest możliwość korzystania z kart **Multisport**. Zajęcia poprowadzi Agata Derebecka,

certyfikowany międzynarodowy instruktor jogi Hatha/Vinyasa RYT 200h Yoga Alliance.

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 łodowiska. 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. Proponujemy zabrać ze sobą maty, choć w razie potrzeby będzie można skorzystać z mat na sali, które każdorazowo są dezynfekowane.

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

Tekst i fot. MOSiR