



mosir
Elbląg

CRW DOLINKA
ul. Moniuszki 25

KRYTA PŁYWALNIA
ul. Robotnicza 68

MOSiR
ul. Karowa 1

☎ 55 625-63-00

AKTYWUJ SIĘ Z MOSiR-em!

ZUMBA | WTOREK I CZWARTEK 19.30
KRYTE LODOWISKO

JOGA | ŚRODA 19.00
KRYTE LODOWISKO

TURBO SPALANIE | ŚRODA 18.30
KRYTE LODOWISKO

AQUA FITNESS | WTOREK I CZWARTEK 20.00
CRW DOLINKA

NAUKA PŁYWANIA | PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK
KRYTA PŁYWALNIA

AEROBIK DLA SENIORÓW W WODZIE | SOBOTA 11.00
KRYTA PŁYWALNIA

Szczegóły: www.mosir.elblag.eu

Na ten moment czekało wiele osób. Już od 1 czerwca wracają wszystkie zajęcia z cyklu „Aktywuj się z MOSiR-em”. Turbo spalanie, Zumba czy Aquafitness czekają na stałych bywalców, ale i nowi chętni zostaną przyjęci z otwartymi ramionami. Oferta zajęć jest bogata i każdy znajdzie coś dla siebie.

„**Aktywuj się z MOSiR-em**” to cykl zajęć skierowany do każdego mieszkańca naszego miasta. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Elblągu przygotował w ramach niego przeróżne propozycje. Jest coś dla tych, którzy lubią poćwiczyć przy rytmach muzyki, dla fanów gimnastyki i tych, co z chęcią poruszają się w wodzie. Jeśli chcesz nauczyć się czegoś nowego, zadbać o własne ciało, a przy tym lubisz się bawić, to ta oferta skierowana jest właśnie do Ciebie.

Zumba to najbardziej energetyczna, ze wszystkich propozycji. Na format zajęć składają się szybkie i wolne rytmy wzmacniające i rzeźbiące sylwetkę w sposób charakterystyczny dla aerobiku czy fitnessu. Ruchy taneczne są łatwe do wykonania i prowadzą do rzeźbienia sylwetki w takich rejonach jak: pośladki, nogi, ramiona, dolne partie pleców czy brzuch. Dołącz do grupy trenera Marcina Wierzbickiego, a przekonasz się, że wspólny trening poprawi ci także humor.

Turbo spalanie nieco różni się od Zumby. Zajęcia są oparte na zasadach Tabaty, czyli opracowanych w oparciu o trening interwałowy. Trening ten oparty jest na dużym wysiłku i następujących, we właściwych odstępach, przerwach na odpoczynek, co pozwala ciału na kolejne jeszcze intensywniejsze serie. Dzięki temu maksymalnie stymulujemy mięśnie przez co szybciej spalamy tkankę tłuszczową. Wraz z trenerką każdy uczestnik zajęć poprawi wydolność i wytrzymałość organizmu.

Joga, a dokładnie Vinyasa Yoga, to propozycja dla tych, którzy chcą się zrelaksować, choć ta odmiana jogi jest energiczna. Ważnym elementem jest zsynchronizowanie ruchu z oddechem. Dzięki jodze stajemy się silniejsi i bardziej elastyczni. To propozycja dla osób, które potrzebują odpocząć od stresu oraz polepszyć swoją równowagę fizyczną i psychiczną. Zajęcia poprowadzi Agata Derebecka, certyfikowany międzynarodowy instruktor.

Aqua Fitness to oczywiście ćwiczenia w wodzie. Przy dźwiękach muzyki wszyscy uczestnicy zajęć wykonują w basenie różnorodne ruchy. Jest to forma treningu, który zmierza do osiągnięcia maksymalnej sprawności fizycznej. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Sar i Iza Szramke.

Dla seniorów odbywać się będzie **Aerobik w wodzie**. Są to zajęcia ogónorozwojowe, których celem jest poprawa sprawności i humoru uczestników. Te ćwiczenia usprawniają ciało i pełnią funkcję rehabilitacyjną. Obejmują 30 minut ćwiczeń z instruktorem i 30 minut swobodnego pływania. Grupę poprowadzi Agnieszka Sar.

Terminy i ceny:

Zumba: wtorek i czwartek, godz. 19:30 (tafla lodowiska „Helena”)

Turbo Spalanie: środa, godz. 18:30 (tafla lodowiska „Helena”)

Joga: środa, godz. 19:00 (sala fitness, lodowisko „Helena”)

Cena powyższych zajęć: 13 zł

Aqua Fitness: wtorek i czwartek, godz. 20:00 (CRW Dolinka) – jednorazowy bilet to 25 zł, karnety: 4 wejścia - 85 zł, 8 wejść - 140 zł

Aerobik w wodzie dla seniorów: sobota, godz. 11:00 (Kryta Pływalnia, ul. Robotnicza) – wstęp 10 zł

Na wszystkich zajęciach obowiązują Karty Mulisport. Pierwsze zajęcia już 1 czerwca. Zapraszamy!

Tekst i fot. MOSiR