



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w okresie jesienno-zimowym zaprasza mieszkańców do udziału w programie „Aktywuj się z MOSiR-em”. Na wszystkich chętnych czekają zajęcia z nauki jazdy na łyżwach, nauki gry w hokeja, trening funkcjonalny Fit Camp oraz Ice Party, czyli wspólna zabawa na lodzie.

Rozpoczął się kolejny sezon na lodowisku Helena, a wraz z nim Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zachęca do udziału w programie „Aktywuj się z MOSiR-em”. To oferta skierowana do wszystkich, którzy czas wolny lubią spędzać na sportowo. Zamiast siedzieć przed telewizorem czy komputerem można wyjść z domu, poprawić kondycję własnego ciała, a do tego wraz z rodziną i znajomymi miło spędzić czas. Aktywuj się z MOSiR-em to muzyczne spotkania Ice Party, nauka jazdy na łyżwach, Fit Camp czyli rewolucyjny trening wytrzymałościowo-siłowy, a także nauka gry w hokeja.

Aktywny tydzień na sportowo rozpoczynamy we wtorek od nauki jazdy na łyżwach. Co tydzień o godz. 18.00 na lodowisku Helena odbywają się będą zajęcia z których skorzystać mogą wszyscy, zarówno ci, którzy chcą udoskonalić swoją technikę jazdy, jak i te osoby, które na lód wejdą po raz pierwszy. Treningi prowadzi była zawodniczka, a obecnie trenerka Orła Elbląg, Ewelina Przeworska. Zajęcia na lodowisku dostosowywane są do wieku oraz możliwości poszczególnych uczestników. W nowym sezonie każde z wtorkowych spotkań zostanie podzielone tematycznie, tak by na każdej z lekcji uczestnicy mogli nauczyć się czegoś nowego. Koszt uczestnictwa to 14 zł - osoby dorosłe i 11 zł - dzieci i młodzież.

Natomiast piątki są zarezerwowane dla wszystkich, którzy w czasie jesienno-zimowej aury chcą zadbać o własne ciało, kondycję i dobre samopoczucie. Tego dnia odbywać się będą zajęcia Fit Camp, czyli rewolucyjny trening wytrzymałościowo-siłowy. Wspólne treningi to także zabawa, radość ruchu i nauka ciągle nowych elementów. Fit Camp jest formą aktywności dla osób w każdym wieku i o każdym poziomie sprawności, ponieważ polega przede wszystkim na przekraczaniu własnych barier. Udział w zajęciach jest także jednym z elementów promujących zdrowy i aktywny tryb życia. W nowym sezonie treningi odbywać się będą w Pałacu Fitness przy Bulwarze Zygmunta Augusta 12, a poprowadzą je trenerzy personalni Adam Ogrodowczyk i Maciej Skrobotun. Pierwsze zajęcia zaplanowano na 20 listopada o godzinie 19:00. Koszt uczestnictwa wynosi 5 złotych.

W niedzielne poranki Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji wraz z Uczniowskim Klubem Sportowym Wikingowie zapraszają na naukę gry w hokeja. W ciągu ponad godzinnej sesji, poznamy nie tylko tajniki tej pięknej dyscypliny sportu, ale także zapoznamy się z regułami jakie obowiązują podczas gry w hokeja. A wszystko odbywa się pod czujnym okiem trenerów i instruktorów UKS Wikingowie. W czasie zajęć jest także czas na wspólną zabawę oraz mecze hokejowe. Bezpłatne treningi skierowane są do wszystkich chętnych, bez względu na płeć oraz wiek i odbywają się w każdą niedzielę o godz. 9:00.

Akcję „Aktywuj się z MOSiR-em” kończymy niedzielnym Ice Party, czyli wspólną zabawą elblązan na lodzie, podczas której wszystkich uczestników zabieramy w świat tańca i dobrej muzyki. W czasie każdego ze spotkań odbywają się zabawy i konkursy, a wszystko w rytm największych hitów minionych i obecnych lat. Na uczestników czeka także koncert życzeń. Każdy chętny może zamówić ulubioną piosenkę dla koleżanki, kolegi czy bliskiej mu osoby. Bilet wstępu na zabawę to koszt 9 złotych (bilet normalny) i 6 zł (bilet ulgowy). Wypożyczenie łyżew - 6 zł. Ice Party odbywa się dwa razy w miesiącu. Najbliższe spotkanie w niedzielę 22 listopada o godz. 17:40.

Więcej informacji o najnowszej ofercie MOSiR-u, wraz ze szczegółowym planem poszczególnych zajęć można znaleźć na stronie MOSiR w zakładce [„Aktywuj się z MOSiR-em”](#).

*Tekst i fot. MOSiR*