

Ruszamy z zajęciami dla czeladzkich seniorów!

16 stycznia 2025

kategoria:

Aktualności



Zajęcia dla seniorów

Serdecznie zapraszamy wszystkich czeladzkich seniorów do udziału w cyklicznych zajęciach „Zdrowy Kręgosłup” oraz „Fit Senior”, które poprowadzi Bartosz Brela - instruktor fitness, zawodowy tancerz oraz założyciel klubu BarteZ Dance-Fitness. Startujemy 17 stycznia!

Trening pn. „Zdrowy Kręgosłup” skierowany do osób, które czują bóle pleców. Zalety treningu:

- wzmacnia mięśnie głębokie, mięśnie wokół kręgosłupa,
- redukuje stres, napięcie mięśniowe i bóle pleców,
- uczy świadomego wykonywania ćwiczeń.

Treningi odbywać się będą cyklicznie w każdy piątek o godz. 10.00 w MOSiR Czeladź przy ul. Sportowej 2 (parter – sala baletowa).

Fit Senior to zajęcia, po których każdy poczuje się zdecydowanie lepiej. To spokojne ćwiczenia wzmacniające prowadzone ze szczególną dbałością o technikę ruchu i oddechu. Różnorodne zestawy ćwiczeń oraz doświadczenie trenera zapewnią bezpieczeństwo ćwiczeń i skutecznie pomogą pozbyć się dolegliwości spowodowanych brakiem ruchu.

Zajęcia odbywać się będą cyklicznie w każdy piątek o godz. 11.00 w MOSiR Czeladź przy ul. Sportowej 2 (parter – sala baletowa).

Drogi Seniorze! Na powyższe zajęcia prosimy zabrać ze sobą matę do ćwiczeń, ręcznik oraz wodę do picia! Serdecznie zapraszamy!

Źródło: Wydział Edukacji, Polityki Społecznej i Sportu

