

Zdrowo i aktywnie!

Zapraszamy mieszkańców Miasta i Gminy Staszów na darmowe plenerowe zajęcia Zdrowy kręgosłup oraz treningi Fitness.

Spotkania będą realizowane na terenie Hali Ośrodka Sportu i Rekreacji w Staszowie. W przypadku niekorzystnych warunków pogodowych zajęcia odbędą się w Hali OSiR. Zajęcia zorganizowane są przez Stowarzyszenie Sigma Staszów, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie oraz Gminę Staszów. Treningi skierowane są zarówno do osób ćwiczących regularnie, jak i tych, które dopiero chcą rozpocząć aktywność fizyczną. Bez względu na Twój wiek czy poziom aktywności fizycznej możesz wziąć udział w naszych bezpłatnych zajęciach grupowych, dzięki którym poczujesz się lepiej i będziesz żyć zdrowiej. Mieszkańcy będą mogli skorzystać z dwóch rodzajów zajęć - Zdrowy kręgosłup i Fitness. W lipcu zajęcia będą odbywały się 1 raz w tygodniu (zdrowy kręgosłup) i 2 razy w tygodniu w sierpniu (fitness i zdrowy kręgosłup). Podczas zajęć zdrowego kręgosłupa wzmocnisz mięśnie posturalne oraz zmniejszysz dolegliwości bólowe. Zestawy ćwiczeń będą wykonywane w wolniejszym tempie ze skupieniem na oddechu. Trening Fitness poświęcony będzie wzmocnieniu mięśni oraz poprawieniu wydolności organizmu. Ten trening będzie o wyższym stopniu intensywności. Oba zajęcia zakończy sesja ćwiczeń rozciągających. Poniżej przedstawiamy listę korzyści płynących z ćwiczeń na świeżym powietrzu.

1. Trening na świeżym powietrzu poprawia nastrój
2. Natura zwalcza depresję i wysokie ciśnienie krwi
3. Zyskujesz jeszcze więcej energii
4. Wzmacnia układ odpornościowy
5. Dostarczasz witaminę D
6. Ćwiczenia na świeżym powietrzu zwiększają spalanie kalorii

Harmonogram zajęć:

Lipiec

Zdrowy kręgosłup - zajęcia w każdy wtorek o godz. 9.00

02.07.2024 r.

09.07.2024 r.

16.07.2024 r.

23.07.2024 r.

30.07.2024 r.

Sierpień

Fitness - zajęcia w każdy poniedziałek o godz. 18.30

05.08.2024 r.

12.08.2024 r.

19.08.2024 r.

26.08.2024 r.

Zdrowy Kręgosłup w każdy czwartek o godz. 9.00

01.08.2024 r.

08.08.2024 r.

22.08.2024 r.

29.08.2024 r.

Zapraszamy do zapisów. Grupa FB: Fitness OSiR Staszów lub pod nr tel. 508295009 w godz. 9.00 - 15.00. Ilość miejsc ograniczona. Do zobaczenia na zajęciach.