



Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na zajęcia ruchowe przy muzyce, modelujące sylwetkę, wzmacniające wszystkie partie mięśniowe, poprawiające kondycję i koordynację ruchową, poprawiające postawę ciała i samopoczucie.

Chcesz szybkich i widocznych efektów? Chcesz zgubić zbędne kilogramy, wzmocnić mięśnie i poprawić ogólną kondycję? Te zajęcia są właśnie dla Ciebie!

Zajęcia u nas dedykowane są dla wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

Ćwicząc z innymi, obudzisz w sobie siłę i motywację. Trening to przyjemność, a nie tylko przykry obowiązek!

Będziecie Państwo ćwiczyć pod opieką wykwalifikowanego instruktora, który dobierze ćwiczenia do Państwa wieku oraz indywidualnych możliwości i oczekiwań, a w razie potrzeby poprawi i doradzi. Na wszystkich zajęciach dbamy o Wasze zdrowie, dobre samopoczucie i właściwą atmosferę. Do dyspozycji Państwa na zajęciach są: stopy, maty, taśmy Thera-band, piłki fitball.

---

**Zajęcia odbywają się w Hali OSiR, w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 19.00-20.00**

**Instruktor: Joanna Słomińska** - dyplomowany trener personalny, instruktor rekreacji ruchowej fitness- nowoczesne formy gimnastyki. Zwolenniczka zdrowego i aktywnego stylu życia. Uważa, że aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy jakości życia w każdym jego aspekcie. Jest przeciwniczką drakońskich diet i obsesyjnego kontrolowania wagi, a zwolenniczką racjonalnego odżywiania. Jej cel, jak i pasja to nieustanne doskonalenie swoich umiejętności i kompetencji, praca nad własnym ciałem i słabościami, oraz chęć zarażania tym innych.

---

Każde zajęcia to inny program treningowy:

## **STEP**

Zajęcia o wysokiej intensywności składające się z układów choreograficznych wykonywanych na specjalnym stopniu zwanym stepem. Forma ta najczęściej jest podzielona na poziomy zaawansowania. BASIC STEP przeznaczony jest dla osób początkujących, które dopiero opanowują technikę wchodzenia i schodzenia ze stepu. Dla tej grupy choreografia jest prosta i zbudowana z prostszych kroków. STEP to poziom dla osób zaawansowanych. Kroki są połączone w bardziej skomplikowane układy.

Zajęcia korzystnie wpływają na poprawę struktury mięśni kończyn dolnych i pośladków, poprawę kondycji oraz koordynacji i pamięci ruchowej.

## **TRENING FUNKCJONALNY**

Trening funkcjonalny wzmacnia całe ciało, ale nie powoduje widocznej rozbudowy mięśni. Dzięki imitacji często wykonywanych ruchów, fitness funkcjonalny zmniejsza ryzyko urazów podczas wykonywania codziennych czynności i pozwala nam poruszać się pewniej i wydajniej. Ze względu na to, że łączy w sobie kilka rodzajów ruchu jednocześnie, poprawia gibkość i koordynację. Oprócz tego szybkie tempo ćwiczeń zwiększa ogólną wydolność organizmu i poprawia krążenie krwi. Bardzo ważną zaletą tej formy ćwiczeń jest również wzmacnianie często zaniedbywanych przez nas mięśni głębokich. Mięśnie te odpowiadają za utrzymanie prawidłowej postawy i zapobiegają występowaniu bólów kręgosłupa. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które prowadzą na co dzień siedzący tryb życia. Ich gorset mięśniowy jest często słaby, przez co często dotykają ich bóle szczególnie dolnej części kręgosłupa.

Trening funkcjonalny tylko pozornie wydaje się łatwy. Tak naprawdę, aby wysiłek odniósł pożądany efekt, trzeba narzucić duże tempo treningu. Ćwiczymy w seriach trwających po 45 lub 90 sekund. Na jedną serię przypada jedno ćwiczenie, które powtarzamy jak najszybciej, po czym od razu przechodzimy do kolejnej serii.

## **BODY BALL lub FITBALL**

Zajęcia z wykorzystaniem piłek, o charakterze wzmacniającym. Doskonale wpływają na wszystkie mięśnie posturalne odpowiedzialne za prawidłową postawę, oddziałują także na zmysł równowagi. Niektóre ćwiczenia działają rozciągająco i relaksująco, szczególnie w odcinku napiętych mięśni kręgosłupa.

## **DANCE**

Trening na bazie tanecznych choreografii różnych stylów. Układy są przestrzenne, zawierają obroty, połączenia kroków, dużo ruchów ramion i całego ciała. Muzyka jest zawsze dopasowana do stylu i tempa zajęć. Podczas ćwiczeń poprawia się kondycja, koordynacja ruchowa oraz pamięć ruchowa.

## **ABS**

Zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na ujędrnianie i wzmocnienie mięśni brzucha.

## **ABT**

Program ćwiczeń zajmujący się kształtowaniem i ujędrnianiem dolnych partii ciała. Podczas zajęć wykonuje się ćwiczenia w pozycjach stojących, klęczących i leżących. Forma nie jest trudna, gdyż nie zawiera choreografii, ale należy zwracać uwagę na technikę wykonywania każdego ćwiczenia, aby uzyskać płaski brzuch, zgrabne pośladki i uda.

## **CIRCUIT TRAINING**

Intensywny trening, który łączy naprzemiennie ćwiczenia cardio (wzmacniające układ sercowo-naczyniowy) z ćwiczeniami wzmacniającymi, do których można zastosować przybory. Ćwiczenia wpływają na poprawę kondycji, wzmacniają układ krążenia, a także zwiększają siłę mięśni .