



## Zajęcia dla dorosłych



**Oferta zajęć dla dorosłych w sezonie 2023/2024.**

**Zapisy na zajęcia w sezonie 2023/2024 przyjmowane są w recepcji/kasie Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji (ul. Żeromskiego 15) od poniedziałku do piątku w godz. 16.00–21.30.**

Opłaty za zajęcia należy dokonywać w kasie lub przelewem na konto do 10. dnia danego miesiąca. Osoby, które nie dokonają opłaty we wskazanym terminie zostaną usunięte z listy uczestników zajęć.

### Zdrowy kręgosłup

Zdrowy kręgosłup to połączenie ćwiczeń oddychania, utrzymania odpowiedniej postawy i wzmocnienie mięśni głębokich. Ćwiczenia pomagają wypracować zdrowe nawyki i utrzymać prawidłową postawę ciała. Podczas tych zajęć wykorzystywane są drobne akcesoria fitness, w tym piłki, które skutecznie pomagają odciążyć stawy.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki i środy w godz. 20.10–21.00**



**Prowadząca:** Dorota Pawlik – instruktorka fitness

**Miejsce:** sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 120 zł/miesiąc

## Rehapilates

Zajęcia dla wszystkich osób, które cierpią na ból kręgosłupa oraz tych, którzy stawiają na profilaktykę, a nie na leczenie. Pilates to odpowiednio dobrane ćwiczenia dla osób w każdym wieku, na różnym poziomie zaawansowania. Jest to jedna z niewielu form aktywności, którą można polecić osobom z bólem przewlekłym.

**Start zajęć: od 13 wrzesień 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **środy i piątki w godz. 18.00–18.50**

**Prowadząca:** Agata Maksymowicz-Kapturska – fizjoterapeutka

**Miejsce:** GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 120 zł/miesiąc

## TBC

TBC, czyli Total Body Conditioning to trening łączący ćwiczenia aerobowe ze wzmacniającymi, które wykonuje się przy rytmicznej muzyce. Jak wskazuje nazwa, służy on modelowaniu całego ciała i dlatego też podczas treningu angażowane są zarówno górne, jak i dolne partie mięśni. Wykonywane rytmicznie ćwiczenia kształtują biodra, uda, pośladki, brzuch, ramiona i biust, przyspieszając jednocześnie metabolizm i spalanie tłuszczu. Ćwiczenia na każdą z partii wykonywane są osobno, a ich skuteczność jest efektem wielokrotnych powtórzeń. Wykorzystywane do nich sprzęty urozmaicają trening, dzięki czemu nie sposób się na nich nudzić.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki i środy w godz. 19.10–20.00**

**Prowadząca:** Dorota Pawlik – instruktorka fitness

**Miejsce:** sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 120 zł/miesiąc



## Wzmacnianie i stabilizacja

Wzmacnianie i stabilizacja to bezpieczne, spokojne ćwiczenia, których celem jest wzmocnienie gorsetu mięśniowego oraz mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Wykorzystanie piłek i gum poprawia koordynację ruchową i równowagę. Zajęcia adresowane są do wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji.

**Start zajęć: od 14 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **czwartki w godz. 19.00–20.00**

**Prowadząca:** Dorota Pawlik – instruktorka fitness

**Miejsce:** sala fitness GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 80 zł/miesiąc

## Body movement – ćwiczenia mobilizujące (rozciąganie)

To idealny program dla osób, które spędzają wiele czasu w pozycji siedzącej i często narzekają na ból kręgosłupa. Coś dla osób, które chcą zadbać o swoje ciało i przywrócić mu pełne zakresy ruchu. Program idealny dla osób, które uwielbiają się rozciągać i szukają nowych rozwiązań. Body movement, to połączenie ćwiczeń stretchingowych, mobilizujących (przywracających pełną ruchomość) i stabilizujących wykonywane w bardzo płynnym ruchu. Nie znajdziesz tu za wiele stretchingu statycznego – z cyklu zostań w pozycji 30 sekund, bo Body movement, to praca, w której ustawiamy ciało w różnych pozycjach i pracujemy w wielu płaszczyznach zmieniających się wolno i płynnie. To nie jest praca w bólu tylko czucie własnego ciała i podążanie za wskazówkami jakie nam daje. To również praca z powięzią, pracujemy w „trójwymierze” wykorzystując pracę na całych taśmach anatomicznych.

**Start zajęć: od 13 wrzesień 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **środy i piątki w godz. 17.10–18.00**

**Prowadząca:** Agata Maksymowicz-Kapturska – fizjoterapeutka

**Miejsce:** GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 120 zł/miesiąc



## Pilates

Trening pilatesowy zaczerpnął swoją nazwę od wynalazcy – Josepha Pilatesa, który stworzył ten wyjątkowy system ćwiczeń na początku XX wieku. Jego istotą było wzmocnienie, rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. W swoim systemie ćwiczeń Pilates połączył elementy jogi, ćwiczeń izometrycznych i baletu. W efekcie powstał zestaw specjalnie dobranych ruchów, które jednocześnie relaksują i wzmacniają całe ciało.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki, środy i piątki w godz. 17.10–18.10**

**Prowadząca:** Anna Wocial – instruktorka fitness

**Miejsce:** GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 140 zł/miesiąc

## Płaski brzuch

Zajęcia opierają się na specjalnie przygotowanym zestawie ćwiczeń, których celem jest kształtowanie i wzmocnianie mięśni brzucha. Na zajęciach stosuje się ćwiczenia aerobowe i ćwiczenia wzmacniające. Uzyskanie widocznych mięśni brzucha to nie jedyna korzyść. Pozbędziesz się także tkanki tłuszczowej i poprawisz ogólną kondycję.

**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki, środy i piątki w godz. 18.10–19.10**

**Prowadząca:** Anna Wocial – instruktorka fitness

**Miejsce:** GOSiR (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 140 zł/miesiąc

## Badminton

Zajęcia przeznaczone są zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych graczy. Skierowane są do tych, którzy chcą lepiej grać w badmintona, doskonalić posiadaną przez siebie technikę, skorygować popełniane błędy lub po prostu zacząć przygodę z tym sportem.



**Start zajęć: od 11 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **poniedziałki i środy w godz. 20.00–22.00**

**Miejsce:** hala sportowa (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 120 zł/miesiąc

## Tenis stołowy

Tenis stołowy należy do najpopularniejszych gier sportowych. Wyjątkowa atrakcyjność daje obraz dyscypliny spełniającej wszechstronne potrzeby ruchowe. Tenis stołowy jest środkiem na długowieczność, pozwala utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.

**Start zajęć: od 12 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **wtorki i czwartki w godz. 18.00–20.00**

**Prowadzący:** Henryk Pawlik i Michał Matczuk – instruktorzy tenisa

**Miejsce:** hala sportowa (ul. Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta)

**Cena zajęć:** 120 zł/miesiąc

## Nordic walking

Nordic walking to gwarancja poprawy stanu zdrowia, kondycji i samopoczucia. To aktywność, którą można uprawiać cały rok – wystarczą dwa kije i sportowy strój. Jeśli jednak ma być to efektywna forma ruchu zdecydowanie zalecany jest trening z instruktorem, który nauczy poszczególnych elementów techniki, poprawi błędy i odpowiednio zmotywuje.

**Start zajęć: od 16 września 2023 r.**

**Plan zajęć:**

- **soboty w godz. 8.30–11.30**

**Prowadząca:** Dorota Pawlik – instruktorka fitness

**Miejsce:** Ścieżka edukacyjno-sprawnościowa im. Tomasza Hopfera

**Cena zajęć:** 40 zł/miesiąc