

Grudziądzki MORiW zaprasza seniorów



Grudziądzki MORiW zaprasza seniorów

Data publikacji
05.09.2019 15:11

Po wakacyjnej przerwie wracają zajęcia w grudziądzkiej Marinie. Miejski Ośrodek Rekreacji i Wypoczynku w Grudziądzu proponuje w tym roku treningi Fit Ball oraz Pilates Senior.

Zajęcia odbywać się będą dwa razy w tygodniu - Pilates Senior w poniedziałki o 11:00, a Fit Ball w środy o 9:30. Spotkania w Marinie przy ulicy Portowej poprowadzą instruktorki klubu Fit House Danuta Herczyńska. Wszystkie zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów i dostosowane do wieku oraz możliwości osób ćwiczących.

Zajęcia Pilates Senior to gratka dla wszystkich starszych osób, które chcą w relaksującej atmosferze pozbyć się napięć i stresów, jednocześnie wzmacniając i rozciągając mięśnie. Ćwiczenia pozwalają poprawić postawę, skutecznie odciążyć kręgosłup, a także przyczyniają się do ogólnej poprawy zdrowia i samopoczucia. Natomiast Fit Ball to trening na dużej piłce gimnastycznej angażujący wszystkie grupy mięśniowe. Ma na celu poprawienie ruchomości stawów i podstawowej wydolności krążeniowo-oddechowej i przede wszystkim wzrost kondycji fizycznej.

Cena jednorazowego wejścia to 8 złotych, natomiast z Kartą Seniora to 7 złotych.

Źródło: grudziadz.pl

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)