

Urząd Gminy w Rogowie

"Frajda dla spragnionych ruchu"



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014 – 2020



Nieformalna Brzezińska Grupa Inicjatywna działająca przy Stowarzyszeniu Rozwoju Powiatu Brzezińskiego „Nasz Powiat” realizuje projekt „Frajda dla spragnionych ruchu”.

Kategoria - Aktualności

Data publikacji - 7 lipca 2020 godz. 15:11



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014 – 2020



Nieformalna Brzezińska Grupa Inicjatywna działająca przy Stowarzyszeniu Rozwoju Powiatu Brzezińskiego „Nasz Powiat” realizuje projekt „Frajda dla spragnionych ruchu”.

W ramach projektu dla wszystkich mieszkańców Powiatu Brzezińskiego odbędą się zajęcia ruchowe w następujących kategoriach:

- **Zumba** – zajęcia ruchowe w rytmie latynoskich tańców w dwóch grupach podzielonych na stopień intensywności zajęć:
 - ☺ zajęcia mniej intensywne np.: dla seniorów, kobiet w ciąży, osób ze słabą kondycją fizyczną,
 - ☹ zajęcia bardziej intensywne dla młodzieży i dorosłych.
- **Kardioćwiczenia** – ćwiczenia krążeniowo-oddechowe mające na celu zwiększenie siły i wytrzymałości mięśniowej oraz poprawę wydolności i ogólnej sprawności fizycznej. Zminimalizowanie ryzyka występowania chorób sercowo – naczyniowych poprzez stosowanie ćwiczeń aerobowych oraz ćwiczeń z dawkowanym oporem.
- **Gubimy kilogramy** – podejmij z nami challenge i zrzuć zbędne kilogramy w zaledwie trzy miesiące. Nasz instruktor ułoży dla Was jadłospis i pomoże w walce o piękną sylwetkę. Podejmij challenge. Po trzech miesiącach zmierz się i zważ na pewno zobaczysz efekty.



Wszystkie zajęcia będą się odbywać od 20 lipca do 30 października i są **BEZPŁATNE**. Oferujemy bezpieczne i higieniczne warunki ćwiczeń na przestrzennej sali gimnastycznej.

Zgłoszenia do udziału w projekcie i szczegółowe informacje pod nr tel.: 501-255-049, 046-874-31-75 lub e-mail: wosinren@gmail.com



Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2014–2020

FIO

Narodowy Instytut Wolności

Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014 – 2020

Zajęcia w ramach projektu będą się odbywać w Brzeżinach w Zespole Szkół Ponadpodstawowych przy ulicy Konstytucji 3 Maja 5

Rodzaj zajęć	Dni tygodnia				
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Zumba dla seniorów i osób o niższej kondycji fizycznej		16.00 - 16.45			
Zumba dla młodzieży i dorosłych		17.00 -17.45			
Kardio ćwiczenia	18.30 – 19.30		18.30.- 19.30		
Challenge Gubimy kilogramy		18.00 – 19.00		18.00 – 19.00	