

Dodatkowe zajęcia WF DLA DOROSŁYCH

Wychodząc naprzeciw Waszym oczekiwaniom pragnę poinformować o organizacji dodatkowych zajęć promujących aktywny styl życia!

Zajęcia będą tzw. „wyższym poziomem” zajęć WF DLA DOROSŁYCH ☺

Przeznaczone dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych amatorów chcących w sezonie letnim wystartować w biegach ulicznych, wyścigach rowerowych, szosowych, MTB, maratonie, triathlonie... .

Celem naszych zajęć jest poprawa wzorca-potencjału ruchowego oraz podniesienie na wyższy poziom Naszych wyników sportowych poprzez trening sprawności ogólnej oraz ukierunkowanej.

Nad czym pracujemy: siła mięśniowa, szybkość, skoczność, wytrzymałość, koordynacja, gibkość, stabilizacja, przygotowanie techniczne, rozluźnienie mięśniowo-powięziowe... .

Na czym pracujemy: maty, materace, piłki lekarskie, taśmy TRX, ekspandery, platformy równoważne, poduszki, piłki i drążki stabilizacyjne, gymstick, płotki lekkoatletyczne niskie, wysokie, drabinki koordynacyjne, rollery... .

Termin:

Wtorek godz.20 (24 luty)

Piątek godz. 20 (27 luty)

Miejsce:

Szkoła Podstawowa im. Włodzimierza Korsaka w Jeninie

ul. Lipowa 1 (8km./10min. od Gorzowa)

Czas zajęć:

75 min.

Pierwsze zajęcia BEZPŁATNE!

Koszt: 10 zł.

Maksymalna liczba uczestników: 12 osób

Zgłoszenia: FB, michal.stava@o2.pl, 785 397 074

Ps. Oczywiście zajęcia przy muzyce!

SERDECZNIE ZAPRASZAM