

AEROBIC

Od 1998 roku na terenie DOK Grzybowice organizowane są zajęcia sportowo – rekreacyjne z zakresu fitness. Zajęcia te kierowane są do wszystkich chętnych osób dzielnicy Grzybowice oraz dzielnic ościennych. Proponowane zajęcia z aerobiku to wspaniała forma wypoczynku poprzez sport, dbanie nie tylko o swoje zdrowie i sprawność, ale również dbałość o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. W jego skład wchodzi wiele ćwiczeń, wśród których każdy uczestnik może coś wybrać dla siebie. Proponowane zajęcia to: cardio-low i high impact, muscle, fitball, stretching, callanetics, pilates i elementy jogi. Grupa osób uczestniczących w zajęciach dodatkowo wyjeżdża co roku na weekendy sportowo-rekreacyjne do różnych miejscowości na terenie naszego województwa. Na tych wyjazdach poszerzamy swoje umiejętności z zakresu oqua aerobiku, nornic wal king oraz ogólnej sprawności psychofizycznej. To, że jesteśmy od tylu lat razem wskazuje na fakt wielkiego zżycia ze sobą oraz jednej wspólnej pasji – uprawiania rekreacji fizycznej.

Zajęcia odbywają się w każdy wtorek i czwartek od godz. 19.00

