

Walcz o wakacyjną kondycję z powiatem

Przedostatnią okazję na trening „Nordic walking, chodź jak profesjonalista” mieszkańcy naszego powiatu będą mieli w środę (5 sierpnia), o godzinie 18. Łukasz Dolata, instruktor z Powiatowego Centrum Sportu, ponownie wyjaśni wszystkim uczestnikom zasady poruszania się podczas treningu z kijami. Wy tłumaczy również jak dobierać wysokość kijków i w jaki sposób je trzymać, aby ćwiczenia były bezpieczne. Każdy trening poprzedzony jest dokładną rozgrzewką, żeby uniknąć kontuzji.

„Wieczorny fitness w wodzie” cieszy się ogromnym zainteresowaniem pań. W czwartek, 6 sierpnia, między godziną 20 a 22, równolegle odbędą się dwa rodzaje aerobiku: wodny na pływalni oraz klasyczny na sali gimnastycznej. Instruktorzy pokażą uczestnikom zestawy ćwiczeń, wykonywanych w rytm skocznej muzyki. Treningi fitness największy nacisk kładą na spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej oraz na rzeźbienie mięśni brzucha, ud i pośladków. Wszystkich, którzy chcą jeszcze zawalczyć o swoją letnią figurę, zapraszamy do Powiatowego Centrum Sportu na różnorodne treningi z cyklu „Powiatowe lato dla aktywnych”.

Organizatorem akcji jest powiat bełchatowski przy współpracy z Powiatowym Centrum Sportu.

Zespół ds. Promocji

Starostwo Powiatowe w Bełchatowie