



Projekt "Świetlica wiejska miejscem aktywizacji i integracji mieszkańców wsi Nowy Kłopczyń i okolicznych " współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Program zajęć fitness

Zajęcia przeznaczone są dla 15-sto osobowej grupy kobiet, prowadzone w wymiarze dwóch godzin tygodniowo. Obejmują różne formy ruchu i ćwiczeń przy muzyce.

- Proste układy choreograficzne wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej;
- Ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała;
- Ćwiczenia poprawiające sprawność i koordynację ruchową;
- Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.

Cel zajęć:

- Poznanie różnych form ruchu i odmian aerobiku;
- Zwiększenie wydolności fizycznej organizmu;
- Regulacja masy ciała;
- Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia;
- Integracja uczestników i rozładowanie napięcia psychicznego.

Formy aerobiku: low impact, dance aerobik, muscle aerobik, stretching, callanetics, pilates, elementy jogi.

Przybory: maty do ćwiczeń, hantle, taśmy.

