

## Nowe zajęcia GOKu, czyli "w zdrowym ciele zdrowy duch"



W styczniu 2022 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Mstowie startują nowatorskie zajęcia ruchowo - rekreacyjne przeznaczone dla wszystkich grup wiekowych.

### **1. Zajęcia Pilates na macie – 11 stycznia 2022 r., wtorek godz.18:00**

Zajęcia oparte na jednej z najskuteczniejszych i najtrwalszych metod wzmacniania oraz kształtowania mięśni górnokochowych, przede wszystkim grzbietu i brzucha. Ta wszechstronna i skuteczna metoda, została opracowana przez Josefa Pilatesa. Jest ona polecana ludziom w każdym wieku, niezależnie od kondycji fizycznej, przeznaczona w szczególności dla osób mających problemy z kręgosłupem, stawami oraz dla osób po kontuzjach. Dzięki regularnym treningom zyskujesz poprawę sylwetki, stabilizację kręgosłupa, wzmocnienie mięśni dna miednicy. Pilates pomaga też wysmuklić sylwetkę, poprawia elastyczność i sprężystość ciała, oraz uwalnia umysł od stresu. Rozluźnia tym samym napięcie mięśniowe, co bardzo często jest powodem różnorodnych dolegliwości bólowych.

### **2. Zajęcia spalające tkankę tłuszczową HIIT - 12 stycznia 2022 r., środa godz.18:00**

HIIT (High Intensity Interval Training) to trening interwałowy podczas którego przeplatany jest wysiłek o maksymalnej intensywności, z wysiłkiem o intensywności umiarkowanej. Czas trwania wysiłku rozliczany jest od 10 - 20 minut, jednak w całości przeprowadzony trening, obejmuje także rozgrzewkę oraz stretching.

Jeśli Twoim celem jest:

poprawa kondycji układu krążenia,

zwiększenie wytrzymałości,

utrata tkanki tłuszczowej

To trening HIIT jest dla Ciebie! Pozwala on przyspieszyć metabolizm (utrzymując ten stan nawet do 16 h po zakończonym treningu). Przez wielu program ten uważany jest za najskuteczniejszą formę ruchu, pozwalającą na pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej.

### **3. Zajęcia Zdrowy Kręgosłup – 13 stycznia 2022 r., czwartek godz.18.00**

Ćwiczenia na bazie metody Pilates, ukierunkowane głównie na wzmacnianie i rozciąganie mięśni górnokochowych. Uwaga zwrócona jest również na mobilizację obręczy barkowej i biodrowej, a także odciążenie kręgosłupa oraz naukę prawidłowych nawyków, pozwalających zapobiegać i niwelować ból. Zajęcia te są fundamentalną podstawą dla osób, które chcą rozpocząć ćwiczenia w formie leczniczej, nauczyć się pracy z ciałem i zwiększyć swój świadomy ruch. W szczególności dedykowane są osobom, które posiadają dolegliwości bólowe związane z przeciążeniami kręgosłupa na skutek np. niewłaściwej pozycji ciała w trakcie pracy. Zajęcia te są jednocześnie dobrym wsparciem do poznania metody Pilates i późniejszej kontynuacji aktywności na innych formach zajęć.

Koszt: 15 zł za 60 minut zajęć

**Zapisy: Aleksandra Waliczek, telefon 728 858 222**

PATRONAT: Wzrost Gminy Miastów Toruńskie Centrum

# GOK MSTÓW

ORAZ  
*Aleksandra Waliżek*  
zapraszają na zajęcia

WTOREK 11.01	ŚRODA 12.01	CZWARTEK 13.01
<b>18:00</b> Pilates na macie	<b>18:00</b> Zajęcia spójające Wzrost i Siłownię HIIT/ TABATA	<b>18:00</b> Zdrowy Krogosłup
		



WIĘCEJ INFORMACJI NA:

[www.facebook.com/GOKMiastow](https://www.facebook.com/GOKMiastow)  
[www.gokmiastow.pl](http://www.gokmiastow.pl)



ZAPISY NA ZAJĘCIA: Aleksandra Waliżek, +48 728 858 222

txt\_data\_utworzenia 2022-01-10