

Data publikacji: 2011-10-03

## ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA AEROBIKU

# AEROBIK

to:

- dobra forma fizyczna,
- dobre samopoczucie psychiczne,
- dbanie o urodę i harmonijną budowę ciała,
- sposób na życie.

**Na trening nigdy nie jest za późno !**

Zajęcia z aerobiku odbywają się w Gminnym Centrum Kultury w Rytwianach oraz w Szkole Podstawowej w Sichowie Dużym w następujące dni:

- **poniedziałek: Rytwiany - godz.18.00, Sichów Duży - godz. 19.15,**
- **środa: Rytwiany - godz.18.00, Sichów Duży - godz.19.15,**
- **piątek: Rytwiany - godz.18.00, Sichów Duży- godz.19.15.**



**Oferta zajęć obejmuje:**

**ABT** (brzuch , pośladki, uda)- są to zajęcia wszechstronnie rozwijające organizm. Dzięki połączeniu wysiłku aerobowego i ćwiczeń rzeźbiących, ciało nabiera smukłego wyglądu, przy jednoczesnym spalaniu tkanki tłuszczowej. ABT to zajęcia dla wszystkich.

**STEP** - intensywne ćwiczenia wytrzymałościowe na stopniu, podczas których mocno pracują uda, biodra, ręce. Praca aerobowa oraz wzmacnianie dolnych partii ciała odbywa się tutaj jednocześnie.

**FORMY MIESZANE CARDIO I MUSCLE** - wzmacniające układ krążenia i mięśniowy. To zajęcia, w których choreografia (część kondycyjna) przepleciona jest w różnych proporcjach z ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie.

Dla uatrakcyjnienia zajęć wykorzystujemy piłki Easy Ball oraz taśmy Thera Band.

Formy zajęć prowadzone będą naprzemiennie.

**Serdecznie zapraszamy !**

*Gmina Rytwiany - [www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=1160](http://www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=1160)*