



Gmina Mielec

ul. Głowackiego 5, 39-300 Mielec

Godziny pracy Urzędu: pon.: 7:30 - 17:00, Wt. - Czw.: 7:30 - 15:30, Pt.: 7:30 - 14:00

Telefon: 17 773 05 90 Fax: 17 773 05 91 Email: sekretariat@ug.mielec.pl

MINUS 400 KALORII

2017-11-14 12:40:58

Samorządowy Ośrodek Kultury i Sportu Gminy Mielec zaprasza na zajęcia pn. „Minus 400 Kalorii”. Trening zakłada zaangażowanie wszystkich grup mięśniowych w oparciu o ćwiczenia funkcjonalne przy wykorzystaniu różnego rodzaju sprzętu np. hantelek, stepów, piłek, kettlebell.

Do największych zalet zajęć zaliczyć można: dużą efektywność spalania tkanki tłuszczowej, modelowanie sylwetki, poprawę wydolności organizmu, wzrost wytrzymałości i siły mięśni. Uczestnicy sami dobierają obciążenie, tak aby stymulować ciało do osiągania coraz lepszych wyników a dzięki możliwości modyfikacji każdego treningu nie ma mowy o monotonii. Zajęcia oparte na ćwiczeniach funkcjonalnych, imitujących codzienne ruchy, skierowane są do wszystkich bez względu na wiek i płeć.

Treningi odbywać się będą w każdy poniedziałek tygodnia w godz. 18:45-19:45 w Filii Ośrodka Kultury w Woli Mieleckiej. Informacje i zapisy w siedzibie ośrodka w Chorzelowie lub pod nr tel. 17 584 14 83 lub 17 227 60 77 w godz. 16:00-20:00.

MINUS 400 KALORII

CHCESZ:
zwiększyć siłę?
wymodelować sylwetkę?
spalić tkankę tłuszczową?
poprawić masę mięśniową?
poznać ćwiczenia funkcjonalne?
poprawić wydolność organizmu?

TRENING
Każdy poniedziałek tygodnia
godz. 18:45-19:45
Filia Samorządowego Ośrodka
Kultury i Sportu Gminy Mielec
WOLA MIELECKA 60
Informacje i zapisy
w siedzibie ośrodka
Chorzelów 307
lub pod nr. **17 584 14 83**

ĆWICZYMY Z:
hantelkami
2,5 KG
piłkami 2 KG
stepami
kettlebell

**SAMORZĄDOWY
OSRODEK
KULTURY I SPORTU**

**GMINA
MIELEC**

Dziękujemy za odwiedziny i zapraszamy ponownie

[bezpośredni link do strony www](#)