



OFICJALNY PORTAL
GMINY BRZESKO

Data publikacji: 02.07.2025

Wyjdź z nami na trening!

Burmistrz Brzeska Tomasz Latocha
zaprasza na bezpłatne zajęcia wakacyjne

Wyjdź z nami .na! trening

Zajęcia w plenerze **co wtorek**
od godz 18:30 do 20:00 przy RCKB

Klaudia Jeleń

Wstęp wolny!

- ✓ Zajęcia dla **kobiet i mężczyzn**,
- ✓ **Animacje dla dzieci** osób ćwiczących,
- ✓ Jedynie zabierz ze sobą **matę**.

Burmistrz Brzeska Tomasz Jan Latocha oraz Klaudia Jeleń zapraszają wszystkich mieszkańców na **bezpłatne wakacyjne treningi w plenerze!**

Gdzie? Teren przy RCKB

Kiedy? W każdy wakacyjny wtorek

Godzina: 18:30–20:00

Wstęp wolny!

To doskonała okazja, by aktywnie spędzić lato, zadbać o formę i dobrze się bawić w świetnej atmosferze! Zajęcia są skierowane **zarówno do kobiet, jak i mężczyzn** – bez względu na poziom zaawansowania.

→ Zabierz ze sobą tylko **matę**, resztą zajmie się Klaudia Jeleń – trenerka pełna energii i pasji!

→ **Na dzieci** osób ćwiczących czekają **animacje i atrakcje** zapewnione przez zespół **Fiku Miku** ☐

Plan treningów:

LIPIEC 2025

- ☐ 8.07 – Total Body Conditioning (TBC)
- ☐ 15.07 – TABATA
- ☐ 22.07 – Deep Work
- ☐ 29.07 – Full Body Workout (FBW)

SIERPIEŃ 2025

- ☐ 5.08 – Brzuch Pośladki Uda (BPU)
- ☐ 12.08 – TABATA
- ☐ 19.08 – Deep Work
- ☐ 26.08 – FIT-Mix

Czekają na Was **niespodzianki, nagrody** oraz **dużo pozytywnej energii!**
Animacje Fiku Miku przeznaczone są wyłącznie dla dzieci osób biorących udział w treningu.

Nie przegap tej okazji – **dołącz do nas i trenuj z uśmiechem!**

Burmistrz Brzeska Tomasz Latocha
zaprasza na bezpłatne zajęcia wakacyjne

Wyjdź! z nami.na! trening

Zajęcia w plenerze **co wtorek**

od godz 18:30 do 20:00 przy RCKB

*Klaudia
Jeleń*

**Wstęp
wolny!**

- ✓ Zajęcia dla **kobiet i mężczyzn**,
- ✓ **Animacje dla dzieci** osób ćwiczących,
- ✓ Jedynie zabierz ze sobą **matę**.

Podczas treningu dla dzieci
zapewnione będą **atrakcje z Fiku Miku**



LIPIEC 2025

8.07 - Total Body Conditioning (TBC)

15.07 - TABATA

22.07 - Deep Work

29.07 - Full Body Workout (FBW)

SIERPIEŃ 2025

5.08 - Brzuch Pośladki Uda (BPU)

12.08 - TABATA

19.08 - Deep work

26.08 - FIT- Mix

Zajęcia wakacyjne: Promujące Aktywność w czasie wolnym
Ćwiczenia prowadzone przez **Klaudię Jeleń**



Czekają na Ciebie **nagrody**
i niespodzianki oraz dużo
pozytywnej energii



Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88148,wyjdz-z-nami-na-trening>

Data wydruku: 2026-06-20 10:39:45