



## Już DZIŚ wyjdź z nami na trening!



W każdy wakacyjny wtorek przed budynkiem Regionalnego Centrum Kulturalno- Bibliotecznego organizowane są bezpłatne plenerowe treningi. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić lato, zadbać o formę i przede wszystkim doskonale się bawić.

Prowadząca treningi Klaudia Jeleń to doświadczona fizjoterapeutka, masażystka, instruktorka fitness oraz certyfikowany trener personalny, co gwarantuje profesjonalizm i bezpieczeństwo proponowanych ćwiczeń, nawet dla osób, które są stałymi bywalcami siłowni czy fitnessu. Poziom zaawansowania nie jest tutaj istotny.

Treningi odbywają się regularnie, w godzinach 18:30 - 20:00. Trudno o lepszą alternatywę dla popołudniowej aktywności (lub jej braku) przed ekranem telewizora, komputera czy smartfonu.

Lista treningów jest obszerna. Znajdują się na niej m.in. Total Body Conditioning, mający na celu ogólne wzmocnienie i poprawę kondycji, Tabata, znana z wysokiej intensywności i efektywnego spalania kalorii czy

Deep Work skoncentrowany na wzmocnieniu głębokich mięśni i poprawie stabilizacji. Ta różnorodność nie tylko eliminuje powtarzalność, ale pozwala poznać różne sposoby dbania o dobrą formę fizyczną. Możliwe bowiem, że te plenerowe zajęcia będą dla kogoś początkiem nowej pasji. Zajęcia cieszą się dużą popularnością i choć są przeznaczone dla każdego, na trawie spotkać można głównie panie. Pomyślano także o dzieciach, zapewniając im ciekawe gry, zabawy i animacje wraz z zespołem Fiku Miku Klaudii Solak. Dzięki temu rodzice mogą w pełni skupić się na ćwiczeniach, podczas gdy ich pociechy są bezpieczne i kreatywnie spędzają czas pod okiem instruktorów.

W programie znajdują się również niespodzianki i nagrody. Te przeznaczone są jednak dla uczestników, dlatego nie zdradzając tajemnicy zapraszamy Państwa do udziału w treningach. Jedyny wymóg to przyniesienie własnej maty do ćwiczeń. O całą resztę dbają organizatorzy - Urząd Miejski w Brzesku, Miejski Ośrodek Kultury, Fizio&fitness Klaudia Jeleń oraz Fiku Miku Klaudia Solak - Animacje dla dzieci

Najbliższy trening odbędzie się już DZIŚ (29 lipca) o godz. 18:30. Tym razem stawiamy na Full Body Workout, czyli kompleksowy zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie główne partie mięśniowe.

Do zobaczenia!

fot. z archiwum uczestników zajęć

---

Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88198,juz-dzis-wyjdz-z-nami-na-trening>

Data wydruku: 2026-06-20 08:44:32