



Wakacyjne treningi nabierają tempa



Plenerowe treningi przed RCKB rozkręcają się na dobre. Za nami pierwsze w tym roku wtorkowe spotkanie z Klaudią Jeleń. Wczorajsza aura do ostatniej chwili była niepewna, ale ostatecznie pogoda dopisała i nad ćwiczącymi nie spadła ani jedna kropla deszczu.

Tegoroczny cykl rozpoczął się na samym początku lipca od energetycznej zumby z Jolą Gondek. Potem niesprzyjające warunki atmosferyczne wymusiły odwołanie zajęć – odbyły się wówczas jedynie sobotnie warsztaty na skateparku. W tym tygodniu ruszyliśmy jednak z pełną mocą i mamy nadzieję, że tak pozostanie do końca wakacji.

Wtorkowe zajęcia oferowały kompleksowy zestaw ćwiczeń angażujących wszystkie główne partie mięśniowe. Poprowadziła je Klaudia Jeleń – doświadczona fizjoterapeutka, masażystka, instruktorka fitness oraz certyfikowany trener personalny. Poziom zaawansowania uczestników nie miał znaczenia, dzięki czemu odpowiednie wyzwanie znaleźli zarówno nowicjusze, jak i stali

bywalcy siłowni oraz zajęć fitness.

Organizatorzy zadbali o to, by dorośli mogli ćwiczyć bez obaw o swoje pociechy. Czas najmłodszym organizowały animatorki z Fiku-Miku Klaudii Solak, oferując im bezpieczne, kreatywne i równie aktywne zajęcia tuż obok strefy treningowej.

A już jutro zapraszamy na ZUMBĘ!

Przypominamy rozkład jazdy na lipiec i sierpień:

- **Wtorkowe treningi (godz. 18:30 - 20:00, plac przed RCKB)** - Plenerowe ćwiczenia z Klaudią Jeleń. W czasie treningu wspaniałe atrakcje dla najmłodszych zapewnią animatorki z Fiku-Miku Klaudia Solak.
- **Czwartkowa zumba (godz. 18:30 - 19:30, plac przed RCKB)** - Prowadzi Jola Gondek. Zapraszamy uczestników w każdym wieku – zapewniamy ruch i dobrą zabawę!
- **Letnie warsztaty na skateparku (11 lipca, 25 lipca, 1 sierpnia, 29 sierpnia, godz. 15:00 - 18:00)** - Coś dla fanów rolek, deskorolki i hulajnogi. Warsztaty z instruktorami Extreme City są przeznaczone zarówno dla osób początkujących, jak i średniozaawansowanych. Na miejscu będzie działać darmowa wypożyczalnia sprzętu dla uczestników.

WSTĘP NA WSZYSTKIE WYDARZENIA JEST WOLNY!

- **Dodatkowo - Gratka dla młodych pływaków (Kryta Pływalnia BOSiR, ul. Wiejska 12)**
- W lipcu i sierpniu druga oraz każda kolejna godzina pływania na basenie jest całkowicie darmowa dla osób do 18. roku życia.

Zapraszamy wraz z Miejskim Ośrodkiem Kultury, Burmistrzem Brzeska Tomaszem Latochą, dyrektorem Wydziału Strategii i Rozwoju UM Barbarą Kuczek oraz Fizjo & Fitness Klaudia Jeleń, Zumba Jolka Team, Fiku-Miku Klaudia Solak, Extreme City i Brzeskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji!

Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88946,wakacyjne-treningi-nabieraja-tempa>

Data wydruku: 2026-07-20 11:35:27