

FESTIWAL FITNESS



Regularna aktywność fizyczna to klucz nie tylko do świetnego wyglądu, ale też do tego, aby cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. O tym, jakie efekty w praktyce daje aktywność fizyczna, mogli przekonać się uczestnicy Maratonu Fitness, który w sobotę 23 marca 2019 odbył się w dębskiej Hali Sportowej. Festiwal Fitness ma za sobą kilkuletnią tradycję i na stałe wpisał się do kalendarza imprez sportowych organizowanych w naszej gminie. W tym roku propagatorem imprezy był klub Exo Fitness z Mińska Mazowieckiego, który przy wsparciu Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji przyciągnął blisko 40 uczestników. Organizatorzy, jak co roku, przygotowali mnóstwo atrakcji i niespodzianek.

FESTIWAL FITNESS

Trenerzy prezentowali nowoczesne techniki treningu. W tym roku po raz pierwszy powstała strefa crossfit, w której na śmiałków czekały opony, ketle i mnóstwo innych „rewelacji”.

Panie do czerwoności rozgrzały się na zajęcia tanecznych Zumbi. Złapać dech, wyciszyć ciało i duszę, zrelaksować się można było na zajęciach Jogi lub Zdrowego Kręgosłupa.

Na wytrwałych na zakończenie czekała jeszcze jedna atrakcja - losowanie nagród. Wszystkim uczestnikom gratulujemy żelaznej kondycji i hartu ducha! Zapraszamy do udziału w kolejnych aktywnościach.

