

Sportowy Trening Sylwestrowy

W środę, 31 grudnia, w siedzibie Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dębem Wielkim, w hali sportowej, po raz ostatni w 2025 roku spotkali się miłośnicy aktywnego spędzania wolnego czasu.

Z inicjatywy dyrektora GOSiR Dębe Wielkie Sportowy Trening Sylwestrowy — wydarzenie promujące aktywny styl życia oraz podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej — na stałe wpisał się w kalendarz imprez sportowych. W minioną środę odbyła się już trzecia edycja tego wydarzenia ☐

Sylwestrowa impreza przyciągnęła liczną, kilkudziesięcioosobową grupę entuzjastów aktywności fizycznej. Zajęcia prowadzone były w blokach tematycznych i odbywały w dwóch salach treningowych. Uczestnicy mieli możliwość całkowicie bezpłatnego udziału w zajęciach z wybranych dyscyplin, takich jak: trening Cross, TRX lub joga.

Zajęcia prowadzili doświadczeni i profesjonalni trenerzy: Maria Kwasiborska (TRX), Dominik Chrapek (joga) oraz Maciej Prachnio (cross).

Przypominamy — noworoczne postanowienia najlepiej realizować wspólnie z GOSiR Dębe Wielkie. Pierwszy trening zawsze jest gratis ☐ Zapraszamy do udziału w zajęciach sportowych organizowanych przez Dębski Ośrodek Sportu i Rekreacji. U nas, w miłej atmosferze i doborowym towarzystwie, możecie aktywnie spędzić czas, spalić kalorie i naładować się pozytywną energią ☐

U Nas każdy znajdzie coś dla siebie! Wybierajcie:

☐ **CROSS** – energia i dobra zabawa

☐ śr. 19:00-20:00 / 20:00-21:00

☐ pt. 20:00-21:00

☐ **TRX** – wzmocnienie i kondycja całego ciała

☐ wt., czw. 18:00-19:00/ 19:00-20:00/ 20:00-21:00

☐ sob. 8:15-9:15

☐ **Zdrowy kręgosłup** – zadbaj o plecy

☐ pon. 20:00-21:00

☐ śr. 19:00-20:00

☐ **AKTYWNY SENIOR 60+**

☐ pon. 17:00-18:00

☐ pt. 16:00-16:55

☐ **MOBILITY** – trening całego ciała

☐ pon. 19:00-20:00

□ **JOGA** – harmonia ciała i umysłu

□ pt. 18:00-19:00

□ **FITBALL** – ruch i dobra energia

□ śr. 18:00-18:55

Fotorelacja z wydarzenia dostępna jest na:

<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=haladebiewielkie&set=a.1308757894392662>

Więcej informacji na temat oferty zajęć sportowych prowadzonych pod szyldem GOSiR Dębe Wielkie można uzyskać pod numerem telefonu **602 694 848** lub mailowo: **gosir@debewielkie.pl**.

























Źródło: <https://www.debewielkie.pl/?p=4687>