



W niedzielę, 31 grudnia, w siedzibie dębskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, hali sportowej po raz ostatni w 2023 roku spotkali się miłośnicy aktywnego spędzania wolnego czasu.

Propozycja Sportowego Treningu Sylwestrowego, którego celem było propagowanie aktywnego stylu życia oraz podnoszenie sprawności fizycznej spotkała się z dużym zainteresowaniem.

Niedzielną impreza przyciągnęła liczną, kilkudziesięcioosobową grupę miłośników ćwiczeń fizycznych. Zajęcia prowadzone były w blokach tematycznych i odbywały się w dwóch salach treningowych. Całkowicie bezpłatnie, zainteresowani mieli okazję uczestniczyć w zajęciach z kilku wybranych dyscyplin: treningu Cross, TRX oraz jogi.

Zajęcia prowadzili profesjonalni trenerzy: Alicja Wojciechowska (trening Cross), Maria Kwasiborska (TRX) oraz Dominik Chrapek (Joga). Pomysłodawcą oraz koordynatorem całego przedsięwzięcia był Rafał Wtulich, dyrektor GOSiR Dębe Wielkie. Migawką aparatu naszych dzielnych uczestników uwieczniła Gabriela Trochimiuk.

Liczymy, że ta inicjatywa- Treningu Sylwestrowego na stałe wejdzie do kalendarza imprez sportowych organizowanych przez Nasz Ośrodek. Już dziś pracujemy nad kolejnym sportowym maratonem, ale więcej o tym wkrótce...

Tymczasem realizujcie swoje noworoczne postanowienia wraz 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 spędzicie aktywnie czas, spalicie trochę kalorii i wyprodukujeć masę endorfin 😊

Od wtorku, 2 stycznia 2024 w godz. 18:00-19:00 rozpoczynamy treningi w nowej początkującej grupie TRX!

Od piątku, 5 stycznia 2024 w godz. 19:00-20:00 ruszamy z kolejną grupą Crossfit!

Więcej informacji na temat oferty zajęć sportowych prowadzonych pod szyldem GOSiR Dębe Wielkie można uzyskać pod nr telefonu 728-473-959 lub mailem: sport@debewielkie.pl .

Więcej zdjęć z tego wydarzenia można znaleźć na:

<https://www.facebook.com/media/set/?vanity=haladebiewielkie&set=a.800807088521081>









