



FYRTEL NR 12
ANTONINEK-ZIELINIEC-KOBYLEPOLE, GŁÓWNA,
OSTRÓW TUMSKI-ŚRÓDKA-ZAWADY-KOMANDORIA,
WARSZAWSKIE-POMET-MALTAŃSKIE

PROJEKT NASZ SPORTOWY FYRTEL
BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA MIESZKAŃCÓW

Boisko Sportowe na Zielińcu

Halo! Zielinieć!

Coś czego jeszcze nie było w Waszym rejonie!

Sportowa Sobota w Zielińcu!

Gdzie? ➡ □ Boisko Sportowe na Zielińcu

Zapraszamy na zajęcia sportowe w Zielińcu, które pozwolą aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu! Dla dzieci przygotowaliśmy treningi piłkarskie oraz gry i zabawy z elementami gier zespołowych, które rozweselą i rozwiną umiejętności sportowe maluchów. Dorosli będą mogli uczestniczyć w zajęciach „Zdrowy Kręgosłup”, pilatesie oraz kształtowaniu sylwetki, pod okiem doświadczonych trenerów. Ćwiczenia na świeżym powietrzu poprawiają kondycję, dotleniają organizm i pomagają zredukować stres. Wspólna aktywność fizyczna to świetna okazja do integracji i wspólnego spędzenia czasu w zdrowy sposób. Zajęcia startują 26 kwietnia – w przypadku złej pogody będą odwoływane. Dołącz do nas i zadбай o formę na wiosnę!

GRY I ZABAWY Z ELEMENTAMI GIER ZESPOŁOWYCH dla dzieci od 8 lat to doskonała okazja, aby rozwijać współpracę i umiejętności komunikacyjne. Podczas zajęć dzieci biorą udział w różnorodnych grach zespołowych, które uczą pracy w grupie, dzielenia się odpowiedzialnością oraz wspólnego dążenia do celu. Takie zabawy poprawiają koordynację ruchową, szybkość reakcji i zdolności strategii. Regularne uczestnictwo w grach zespołowych wzmacnia poczucie przynależności do grupy i buduje relacje między dziećmi. Zabawy na świeżym powietrzu poprawiają także kondycję fizyczną i dotleniają organizm. Dodatkowo, gry te rozwijają umiejętności rozwiązywania problemów i uczą radzenia sobie z wyzwaniem.

Sobota 12:30 – 14:30

PILKA NOŻNA DLA DZIECI Treningi piłkarskie dla dzieci od 8. roku życia prowadzone przez licencjonowanego trenera UEFA B to doskonała okazja, aby rozwijać umiejętności techniczne i taktyczne młodych piłkarzy. Zajęcia obejmują ćwiczenia doskonalące kontrolę piłki, podania, strzały oraz grę w obronie i ataku. Trener skupia się na indywidualnym podejściu do każdego dziecka, dbając o rozwój techniki i motoryki. Regularne treningi uczą pracy zespołowej, odpowiedzialności i ducha sportowej rywalizacji. Zajęcia odbywają się w atmosferze zabawy, co sprzyja pozytywnemu podejściu do sportu i motywacji do dalszego rozwoju. Pod okiem doświadczonego trenera dzieci uczą się zasad fair play oraz zdobywają pewność siebie na boisku.

Sobota 14:30 – 16:30

ZDROWY KRĘGOSŁUP na świeżym powietrzu pomaga wzmocnić mięśnie i zwiększyć sprężystość kręgosłupa, korzystając z naturalnych warunków. Zajęcia są profilaktyczne, nie rehabilitacyjne, i przeznaczone dla osób w każdym wieku o podstawowej sprawności fizycznej. Ćwiczenia są spokojne i dokładne, koncentrując się na poprawie postawy i mobilności. Przeprowadzane na zewnątrz, poprawiają dotlenienie organizmu i pomagają w redukcji stresu. Zmienna powierzchnia na świeżym powietrzu wspomaga stabilność i równowagę ciała. W trakcie zajęć konieczne jest przyniesienie własnej maty.

Sobota 12:30 i 15:30

KSZTAŁTOWANIE SYLWETKI to ćwiczenia kształtujące sylwetkę na świeżym powietrzu, które opierają się na ćwiczeniach w staniu, siedzeniu i leżeniu, angażując wszystkie grupy mięśniowe. Trening obejmuje ćwiczenia z ciężarem własnego ciała oraz z wykorzystaniem gum oporowych. Zajęcia prowadzone są w formie treningu obwodowego, co pozwala na skuteczne modelowanie sylwetki. Ćwiczenia na świeżym powietrzu poprawiają kondycję fizyczną, a także wspomagają redukcję stresu i poprawę nastroju. Regularny trening na zewnątrz wpływa również na lepsze dotlenienie organizmu. W trakcie zajęć wymagane jest posiadanie maty do ćwiczeń.

Sobota 13:30

PILATES na świeżym powietrzu łączy oddech, stabilizację ciała, elementy gimnastyki oraz jogi, oferując kompleksowy trening. Ćwiczenia wykonywane są w wolnym tempie, co pozwala na dokładną kontrolę każdego ruchu i świadomość ciała. Trening obejmuje ćwiczenia stabilizujące, rozciągające i wzmacniające, które poprawiają siłę mięśniową, elastyczność oraz równowagę. Elementy jogi, takie jak koncentracja na oddechu i świadomości ciała, wspierają redukcję stresu i poprawiają mentalną równowagę. Regularny pilates i joga pomagają w utrzymaniu prawidłowej postawy, zwiększają zakres ruchu i redukują napięcia mięśniowe. W trakcie zajęć konieczna jest mata do ćwiczeń, by zapewnić komfort i bezpieczeństwo.

Sobota 14:30

ZAPISY:

- SMS: 731 084 241 (w treści: imię, nazwisko, Zielinieć, nazwa zajęć)
- od 15.03 od godziny 10:00

Nordic Walking - zajęcia z profesjonalnym trenerem, dla początkujących - nauka chodzenia, zajęcia już się odbywają w każdą sobotę o godzinie 10:00, zapisy SMS 731 084 241 (w treści: imię, nazwisko, Zielinieć, nazwa zajęć)