

HARMONOGRAM ZAJĘĆ PROGRAMU „AKTYWNY URSYNÓW” II EDYCJA (wrzesień – grudzień 2023 r.)

Miejsce realizacji:

- Arena Active Club (AAC), ul. rtm. W. Pileckiego 122 – zajęcia Jogi, zajęcia Zdrowy Kręgosłup,
- Twoje Centrum Aktywności (TCA), ul. Hirszfelda 11 – zajęcia w siłowni,
- Pływalnie:
„Aqua Relaks”, ul. Pod Strzechą 3;
ZOS „Hirszfelda”, ul. Hirszfelda 11
ZOS „Koncertowa”, ul. Koncertowa 4

PLYWANIE - podczas pływania angażujemy mięśnie całego ciała: szyi, grzbietu, ramion, brzucha, klatki piersiowej, kręgosłupa, rąk i nóg. Choć wydaje się, że ruch nie wymaga zbyt dużego wysiłku, jest to tylko złudzenie – tak naprawdę woda stawia opór, który pływający musi pokonać. To właśnie specyfika tego sportu sprawia, że możliwe staje się rzeźbienie mięśni bez obciążania stawów.

SIŁOWNIA - aktywność fizyczna wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na całe ciało i wszystkie jego układy, a co za tym idzie – na kondycję zdrowotną. Klasyczna aktywność polegająca na wykonywaniu codziennych czynności i unikaniu siedzącego trybu życia zaczyna być powoli niewystarczająca i ma coraz mniejszy wpływ na poprawę zdrowia. Gdy tak się dzieje, warto sięgnąć po silniejsze narzędzie, intensywnie pobudzające całe ciało do regeneracji, jakim jest – trening na siłowni.

ZDROWY KRĘGOSŁUP - to specjalistyczne zajęcia sportowe mające na celu poprawę ruchomości kręgosłupa, jak i zadbanie o jego kondycję. Dzięki proponowanym ćwiczeniom można pozbyć się dolegliwości bólowych kręgosłupa, a także uniknąć poważniejszych schorzeń tego narządu jak zmiany zwyrodnieniowe czy skrzywienie. Ćwiczenia prowadzą do stabilizacji i wyrównania napięć mięśniowych w obrębie kręgosłupa. Pomagają odciążyć kręgosłup i utrzymać prawidłową postawę. Ćwiczenia stabilizują i wzmacniają też mięśnie grzbietu.

JOGA - w czasie zajęć wykonywane są ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne oraz fizyczne o niskiej intensywności. Osoby początkujące mogą sięgnąć w czasie ćwiczeń po specjalne kostki do jogi ułatwiające przyjęcie i utrzymanie pozycji. Joga pomaga w kontroli emocji i osiąganiu równowagi psychofizycznej. Ćwiczenia wspomagają pracę nad sylwetką, prowadzą do usprawnienia całego ciała, znacząco poprawiają gibkość.

Program "Aktywny Ursynów" wrzesień - grudzień 2023

LP.	Termin losowania biletów/karnetów	Okres ważności karnet/bilet	Miejsce realizacji	Dni/godziny udostępnienia/rodzaj udostępnienia/inne	Liczba biletów /karnetów/dystrybucja biletów	Łączna liczba biletów/karnetów
PLYWALNIE (bilety do wykorzystania w ciągu 2 tygodni w konkretnej pływalni)						
1	08.09.2023	11.09 - 24.09	Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 2 pływalnie	200
2	22.09.2023	25.09 - 08.10	Aqua Relaks Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 3 pływalnie	300
3	06.10.2023	09.10 - 22.10	Aqua Relaks Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 3 pływalnie	300
4	20.10.2023	23.10 - 05.11	Aqua Relaks Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 3 pływalnie	300
5	03.11.2023	06.11 - 19.11	Aqua Relaks Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 3 pływalnie	300
6	17.11.2023	20.11 - 03.12	Aqua Relaks Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 3 pływalnie	300
7	01.12.2023	04.12 - 17.12	Aqua Relaks Koncertowa Hirszfelda	W godzinach otwarcia pływalni/60 min w strefie płatnej/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne pływanie rekreacyjne/bilet do wykorzystania w e w wskazanym okresie (2 tygodnie).	100 biletów x 3 pływalnie	300

SIŁOWNIA TCA

1	05.09.2023	09.09 - 30.09	ZOS Hirszfelda Klub TCA	W godzinach otwarcia siłowni/bez limitu czasowego/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne zajęcia w siłowni z instruktorem/karnet w aźny w okresie 09.09 - 30.09.2023.	80 karnetów OPEN (bez limitu w ejsć)	80
2	26.09.2023	01.10 - 31.10	ZOS Hirszfelda Klub TCA	W godzinach otwarcia siłowni/bez limitu czasowego/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne zajęcia w siłowni z instruktorem/karnet w aźny w okresie 1.10 - 31.10.2023.	80 karnetów OPEN (bez limitu w ejsć)	80
3	31.10.2023	01.11 - 30.11 (z wyłączeniem 1 i 11.11)	ZOS Hirszfelda Klub TCA	W godzinach otwarcia siłowni/bez limitu czasowego/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne zajęcia w siłowni z instruktorem/karnet w aźny w okresie 1.11 - 30.11.2023.	80 karnetów OPEN (bez limitu w ejsć)	80
4	28.11.2023	01.12 - 30.12	ZOS Hirszfelda Klub TCA	W godzinach otwarcia siłowni/bez limitu czasowego/w ramach w olnych miejsc/ogólnodostępne zajęcia w siłowni z instruktorem/karnet w aźny w okresie 1.12 - 30.12.2023.	80 karnetów OPEN (bez limitu w ejsć)	80

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP

1	05.09.2023	09.09 - 1.10	Klub AAC	Grupa I sobota 13.00 - 14.00 - 4 zajęcia Grupa II sobota 14.00 - 15.00 - 4 zajęcia Grupa III niedziela 13.00 - 14.00 - 4 zajęcia Grupa IV niedziela 14.00 - 15.00 - 4 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120
2	26.09.2023	07.10 - 29.10	Klub AAC	Grupa I sobota 13.00 - 14.00 - 4 zajęcia Grupa II sobota 14.00 - 15.00 - 4 zajęcia Grupa III niedziela 13.00 - 14.00 - 4 zajęcia Grupa IV niedziela 14.00 - 15.00 - 4 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120
3	31.10.2023	04.11 - 26.11 (z wyłączeniem 11.11)	Klub AAC	Grupa I sobota 13.00 - 14.00 - 3 zajęcia Grupa II sobota 14.00 - 15.00 - 3 zajęcia Grupa III niedziela 13.00 - 14.00 - 4 zajęcia Grupa IV niedziela 14.00 - 15.00 - 4 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120
4	28.11.2023	02.12 - 17.12	Klub AAC	Grupa I sobota 13.00 - 14.00 - 3 zajęcia Grupa II sobota 14.00 - 15.00 - 3 zajęcia Grupa III niedziela 13.00 - 14.00 - 3 zajęcia Grupa IV niedziela 14.00 - 15.00 - 3 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120

JOGA						
1	05.09.2023	09.09 - 1.10	Klub AAC	Grupa I sobota 15.00 - 16.00 - 4 zajęcia Grupa II sobota 16.00 - 17.00 - 4 zajęcia Grupa III niedziela 15.00 - 16.00 - 4 zajęcia Grupa IV niedziela 16.00 - 17.00 - 4 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120
2	26.09.2023	07.10 - 29.10	Klub AAC	Grupa I sobota 15.00 - 16.00 - 4 zajęcia Grupa II sobota 16.00 - 17.00 - 4 zajęcia Grupa III niedziela 15.00 - 16.00 - 4 zajęcia Grupa IV niedziela 16.00 - 17.00 - 4 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120
3	31.10.2023	04.11 - 26.11 (z wyłączeniem 11.11)	Klub AAC	Grupa I sobota 15.00 - 16.00 - 3 zajęcia Grupa II sobota 16.00 - 17.00 - 3 zajęcia Grupa III niedziela 15.00 - 16.00 - 4 zajęcia Grupa IV niedziela 16.00 - 17.00 - 4 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120
4	28.11.2023	02.12 - 17.12	Klub AAC	Grupa I sobota 15.00 - 16.00 - 3 zajęcia Grupa II sobota 16.00 - 17.00 - 3 zajęcia Grupa III niedziela 15.00 - 16.00 - 3 zajęcia Grupa IV niedziela 16.00 - 17.00 - 3 zajęcia 55 minut zajęć w sali z instruktorem x 1 raz w tygodniu	4 Grupy x 30 karnetów	120