

## Pilates dla pań

---

W Ośrodku Społeczno - Kulturalnym SM Podzamcze rozpoczęły się zajęcia gimnastyczne kolejnej grupy pań. Tym razem mają one inny charakter aniżeli zaproponowane pierwszej grupie na wiosnę tego roku: są mniej intensywne i panie nie muszą się obawiać nadmiernego wysiłku.

Technika pilates, jak się ją określa, jest treningiem dla całego ciała i tonizacją naszej psyche. Stanowi połączenie elementów jogi, tai - chi, gimnastyki i baletu. Celami, jakie zakłada się osiągnąć poprzez ćwiczenia pilates, są m.in. wzmocnienie mięśni, poprawa stabilizacji kręgosłupa, harmonia ruchu i oddychania, poprawa gibkości i płynności ruchu, a w konsekwencji uzyskanie poprawnej postawy. Zajęcia w OSK prowadzi Beata Owsiak, instruktorka rekreacji ruchowej, odbywają się one w każdy poniedziałek i trwają godzinę. Członkowie spółdzielni płacą za jedno zajęcia 3 zł., a pozostałe osoby 5 zł.  
(A. Bas)



□ Zajęcia pilates w OSK