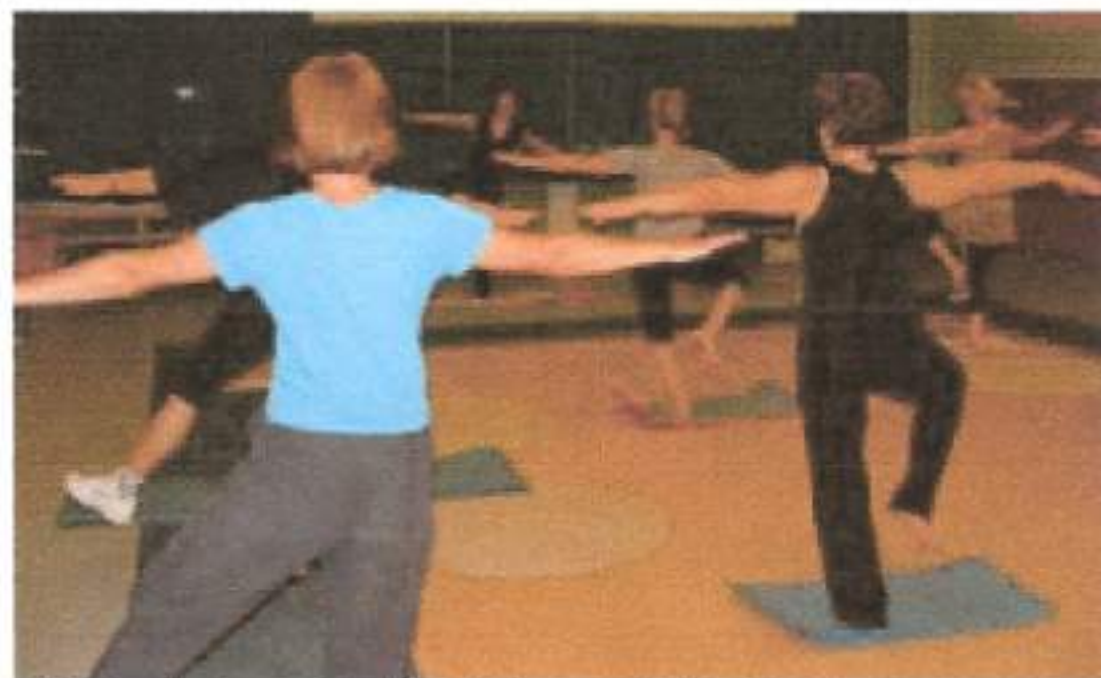


Dostojne pilates

Kolejna grupa pań odpowiedziała pozytywnie na anons o zorganizowaniu przez Ośrodek Społeczno - Kulturalny przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Podzamcze” nowych zajęć gimnastycznych. Tym razem cechują je inne elementy niż te, które zaproponowano pierwszej grupie na wiosnę tego roku.

Charakteryzując je najprościej: **sywne i panie, szczególnie te, są one znacznie mniej inten- które przebyły poważniejsze**



Zajęcia pilates w Ośrodku Społeczno-Kulturalnym.

dolegliwości, ograniczające ich sprawność ruchową, 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. Uczestnicy zajęć pilates podkreślają, że mają one wręcz dostojny charakter i służą kontemplacji. Zajęcia w OSK prowadzi Beata Owsiak, instruktorka rekreacji ruchowej. Rozpoczynają się one w każdy poniedziałek o godz. 18.00 i trwają godzinę. Członkowie spółdzielni płacą 3 zł., a po-



Instruktorka Beata Owsiak.

zostałe osoby 5 zł. Na pierwszych zajęciach ćwiczyło kilkanaście pań, ale sądząc po stopniowym zwiększaniu się frekwencji pierwszej grupy, z pewnością i kolejna będzie w przyszłości licznie obsadzona. Na największej sali OSK miejsca dla ćwiczących jest jeszcze sporo.

(BAS)