

Dnia 21.11.2023 r. startujemy z projektem FITNESS - Trening FBW(Full Body Workout).

Organizatorami są Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie oraz Gmina Staszów.

Treningi będą odbywać się w siłowni OSiR w poszczególne dni:

Wtorki, godz. 9.30 (PANIE)

Piątki, godz. 18.00(PANIE)

Piątki, godz. 19.00(PANOWIE)

🕒 Czas trwania treningu: 60 min

☀️ Zalety treningu FBW:

✔️ trening całego ciała - angażuje wszystkie mięśnie

✔️ oparty na ćwiczeniach wielostawowych

✔️ dedykowany osobom na każdym poziomie zaawansowania

✔️ ćwiczenia z ciężarem własnego ciała. Obciążenie dodawane według uznania ćwiczących

✔️ po odpowiedniej modyfikacji odpowiada każdemu celowi treningowemu (masa, rzeźba, wytrzymałość)

✔️ ogranicza monotonię treningów

🔥 Treningi będą odbywały się bezpłatnie.

Czas trwania projektu: 21.11.2023 r. - 31.12.2023 r.

☀️ Szczegółowe informacje pod nr tel. 508295009 oraz na Grupie Facebook - [Fitness OSiR Staszów](#)