



Drodzy rodzice!

Wasze dzieci rozpiera energia, która nie znajduje ujścia w sytuacji, gdy nie mogą wyjść z domu? A może wręcz przeciwnie, brak ruchu powoduje u nich apatię i niechęć do nauki i działania? Przybywamy z pomocą!

Zapraszamy wszystkie dzieci (i Państwa również) na zajęcia sportowe prowadzone przez wybitnych sportowców w ramach akcji „**Trenuj z głową**”, realizowanej przez Fundację Medicovert we współpracy z Wydziałem Zdrowia i Profilaktyki Urzędu Miasta Lublin w ramach Programu „Jedź z głową”.

Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń **na żywo, na [Facebook PoZdro](#) w poniedziałki, środy i piątki o godzinie 8:30. Startujemy 20 kwietnia** i będziemy z Wami aż do końca czerwca.

Jeżeli przegapicie trening lub będziecie chcieli go powtórzyć – nie ma sprawy! Można go odtworzyć w dowolnej chwili: odwiedźcie [FB PoZdro](#) lub stronę <https://po-zdro.pl/> zakładka „Bądź aktywny”.

Zapraszamy do wspólnej zabawy! Razem odzyskamy siły, wzmocnimy nasze mięśnie i odporność!

Poznajcie Waszych trenerów:

Poniedziałki – trening dla całej rodziny! Ogólnorozwojowe ćwiczenia dynamiczne z [Joanną i Krzysztofem Staniszewskimi](#) - miłośnicy aktywności fizycznej i rodzice rozbrykanej trójki maluchów. Asia trenerka pływania, aquacyclingu i miłośniczka triathlonu. Krzysiek wielokrotny uczestnik Mistrzostw Świata Ironman na dystansie 1/2. Razem tworzą zgrany duet jako rodzice i sportowcy.

Środy – trening połączony z zabawą – rozciągamy i wzmacniamy mięśnie rąk i nóg, ale przede wszystkim trzymamy gardę! Treningi z [Joanną Różańską](#) zdobywczynią Pucharu Świata, 6- krotna Mistrzynią Polski, trenerką sekcji kickboxingu, pedagogiem, nauczycielką wychowania fizycznego, instruktorką gimnastyki korekcyjnej, terapeutką bilateralnej integracji, kaskaderką filmową.

Piątki – ćwiczenia na brzuch i plecy – siedzisz całe dni przy komputerze? Te ćwiczenia wzmocnią mięśnie i odciążą Twój kręgosłup – treningi z [Tomaszem Balą](#) - utytułowanym kolarzem przełajowym i tandemowym, trenerem kolarstwa i trenerem personalnym. Tomasz jest również utytułowanym zawodnikiem w Kadrze Narodowej. Pasjonat treningu – w tygodniu przejeżdża 600 -700 km.

Trenujmy razem! Zapraszamy serdecznie!



PROGRAM FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW BUDŻETU MIASTA LUBLIN

PARTNERZY:

