

SIŁOWNIA DLA MŁODZIEŻY

Zapraszamy na zajęcia na siłowni pod okiem opiekuna - instruktora, który będzie pomagał, korygował błędy, a także czuwał nad bezpieczeństwem podczas ćwiczeń na naszej siłowni.

Jesteś kompletnym laikiem i nie wiesz jak zacząć dążyć do wymarzonej sylwetki lub ćwiczysz już jakiś czas, ale potrzebujesz pomocy, asekuracji lub porad. Te zajęcia są właśnie dla Ciebie. Pomożemy Ci stawiać pierwsze kroki na siłowni, a także pomożemy tym bardziej zaawansowanym. Zajęcia odbywać się będą 3 razy w tygodniu w Szkole Podstawowej nr 6 w Siemianowicach Śląskich przy ul. Chopina 4a.



Organizator zajęć:

[Młodzieżowy Dom Kultury im. dr. H. Jordana w Siemianowicach Śląskich](#)

Na siłowni znajduje się kilkanaście stanowisk do wykonywania różnorodnych ćwiczeń. Wśród dostępnego sprzętu każdy znajdzie coś dla siebie.

Harmonogram:

- poniedziałki 16:30-18:45
- środy i piątki - 15:30-17:45

Serdecznie Zapraszamy - wstęp wolny!

Ważne!

Osoby poniżej 16 roku mogą uczestniczyć w zajęciach **Z INSTRUKTOREM** po dostarczeniu pisemnej zgody rodziców/ opiekunów prawnych.