

OFERTA ZAJĘĆ SPORTOWO-REKREACYJNYCH DLA DOROSŁYCH

MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W ŁAZISKACH GÓRNYCH

tel. 32 22 11 138 | www.mosir.laziska.pl | facebook: @MOSiRLaziskaGorne



BĄDŹ AKTYWNY...W ŁAZISKACH GÓRNYCH...Z MOSiR-em DLACZEGO MY?

- Zapewniamy opiekę doświadczonych trenerów.
- Tworzymy kameralne grupy max 15 os. na zajęciach fitness.
- Dysponujemy klimatyzowaną salą treningową, szatniami, łazienkami etc.
- Jesteśmy blisko...

ZAJĘCIA W PLENERZE

NORDIC WALKING

TERMIN: wtorki godz. 18.00

MIEJSCE: ścieżki rekreacyjne za ORS Żabka,
zbiórka na parkingu ORS Żabka.

Zajęcia prowadzone z instruktorem.

Zajęcia płatne - 5 zł w kasie ORS Żabka.

Trener: Daria Kaleta-Kolonko



JESIENNE ZAJĘCIA NA SIŁOWNI PLENEROWEJ

TERMIN: niedziele godz. 8.00

MIEJSCE: siłownia zewnętrzna na ścieżkach rekreacyjnych
za ORS Żabka, od strony parkingu przy ul. Mikołowskiej
i pomnika przy ul. Jana Pawła II.

Zajęcia bezpłatne, uzależnione od pogody.

Trener: Marian Kamski



ZAJĘCIA FITNESS

ZDROWY KRĘGOSŁUP

TERMIN: poniedziałki i środy godz. 20.00

Trener: Alicja Mnich

PILATES

TERMIN: wtorki godz. 20.30 i czwartki godz. 20.15

Trener: Beata Mendel

GIMNASTYKA DLA ZDROWIA - ćwiczenia o mniejszej
intensywności, przeznaczone zarówno dla osób starszych
jak i młodszych.

TERMIN: środy godz. 18.00

Trener: Marian Kamski



Zajęcia fitness są płatne. Karnety są do kupienia w kasie bowlingu.

CENNIK: Karnet 4 wejścia 40 zł, karnet 8 wejść 80 zł.

Zajęcia fitness odbywają się w sali na I piętrze w hali MOSiR-u ul. Ogrodowa 50 w Łaziskach Górnych