

Drogie Panie

Czy pod Waszą opieką są dzieci, które rozpira energia, bo ograniczona jest możliwość wychodzenia z domu? A może wręcz przeciwnie, brak ruchu powoduje u nich apatię i niechęć do nauki i działania? Przybывamy z pomocą 😊

Zapraszamy wszystkie dzieci (i Panie również) na zajęcia sportowe prowadzone przez wybitnych sportowców w ramach akcji „Trenuj z głową”, realizowanej przez Fundację Medcover. 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 naszych 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 Bałą](#) - utytułowanym kolarzem przełajowym i tandemowym, trenerem kolarstwa i trenerem personalnym. Tomasz jest również utytułowanym zawodnikiem w Kadrze Narodowej i pasjonatem treningu – w tygodniu przejeżdża 600 -700 km.

**Trenujmy razem! Zapraszamy serdecznie!**

Program finansowany ze środków budżetu Miasta Lublin.