

Skarżysko jest fit Akademia Holistyczna zaprasza do niezwykłego wyzwania!

25.10.2019.

Akademia Holistyczna w Skarżysku-Kamiennej zaprasza do wspólnych ćwiczeń. Spotkajmy się na Orliku przy hali sportowej MCSiR w jak największej liczbie i pokażmy, że nasze miasto jest aktywne!

Najbliższy challenge, czyli wyzwanie, jest już kolejnym w Akademii Holistycznej. Tym razem celem jest, aby jak największa liczba osób wspólnie wykonywała ćwiczenia fizyczne. Minimalną liczbę uczestników wyznaczyli internauci. Czy uda się zebrać tak dużą liczbę osób?

Będzie to już piąty challenge w Akademii Holistycznej. W dwóch pierwszych, jej założyciele, bracia Brunon i Filip Sokołowscy, robili pompki i podciągnięcia – minimum tyle, ile było reakcji pod postem z informacją o tym na Facebooku. Pompek musieli zrobić min. 1300! W dwa kolejne zaangażowali się już inni uczestnicy Akademii Holistycznej – wspólnie, przez godzinę, wykonywali ćwiczenia – deskę i krzeselko.

Tym razem zapraszamy wszystkich chętnych. Zależy nam, aby liczba przekroczyła liczbę reakcji pod postem z zaproszeniem do wyzwania. Reakcji tych na kilka dni przed wydarzeniem było blisko 500!

Czy w Skarżysku jest 500 osób, które lubią aktywność fizyczną? Jesteśmy pewni, że tak! Ważne tylko, aby jak najwięcej z Was przyszło tego dnia na Orlik! Przyprawdźcie bliskich, znajomych, sąsiadów i kogo tylko chcecie!

– Chodzi nam o to, aby w jak największej liczbie spotkać się i wykonać podstawowe ćwiczenia fizyczne, a w ten sposób pokazać, że skarżyszczanie dbają o swoją kondycję, a jednocześnie potrafią się dobrze bawić. Jest powszechnie wiadome, że ćwiczenia fizyczne są nie tylko dobre dla zdrowia, ale wpływają też pozytywnie na nastrój – zachęca Fili Sokołowski, pomysłodawca wyzwania.

Spotkanie odbędzie się w najbliższą niedzielę, 27 października 2019 roku, o godz. 15.00 na Orliku przy hali MCSiR, przy ul. Sienkiewicza. W przypadku niepogody przeprowadzimy ćwiczenie pod dachem lodowiska.

Całość potrwa ok. 30 minut, a poprzedzona będzie krótką rozgrzewką. Będą to podstawowe ćwiczenia, np. przysiady i podskoki. Będą dostosowane do możliwości uczestników i oczywiście każdy będzie mógł zrobić sobie odpoczynek w dowolnym momencie.

Wśród uczestników rozlosujemy zaproszenia na usługi Akademii Holistycznej.

Na koniec zrobimy sobie wspólne zdjęcie, a całość zarejestrujemy też dronem.

Zapraszamy!

Akademia Holistyczna

