

Promocje jak znalazł na jesień...

07.09.2010.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji oferuje promocyjne okazje dla mieszkańców Skarżyska, szkół, osób dbających o sylwetkę.

Prosimy zapoznać się z naszą ofertą:

- Kryta pływalnia

- nauka pływania w środy w godz. 14.00 - 15.00, w cenie biletu (7 zł normalny i 5 zł ulgowy) przysługuje instruktor do zajęć

- Kryta pływalnia -

zajęcia w basenie (ul. Spółdzielczej 19) dla
klas ze szkół z terenu gminy Skarżysko-Kamienna

- Koszt zajęć to 2 zł od ucznia.

- zajęcia w godzinach 7.00 - 13.00
(ostatnie wejście) - Szkoły Podstawowe

- w godzinach 9.00 - 12.00 (ostatnie wejście) - Szkoły
Ponadgimnazjalne

Szczegółowy harmonogram wejść zostanie ustalony po uzgodnieniu z
kierownikiem basenu.

Na krytej pływalni i siłowni również organizujemy - od 9 września - zajęcia dla osób chcących zrzucić nieco kilogramów, dbających o swoją sylwetkę. Zajęcia te odbywać będą się cyklicznie:

- we wtorki - w godz. 17.00 (jedna grupa) - 19.00 (druga grupa)
- w czwartki - w godz. 17.00 (jedna grupa) - 19.00 (druga grupa)

oraz

- w piątek - zajęcia z aerobiku - godz. 20.00

Szczegółowe informacje na miejscu, na basenie, przy ul. Spółdzielczej 19, pod nr tel.: 41 / 25 39 350.

Do hali sportowej zapraszamy szkoły, na dopołudniowe zajęcia z wychowania fizycznego. Promocyjna cena to 40 zł.

Szczegółowe informacje w hali sportowej, przy ul. Sienkiewicza 34, pod nr tel.: 41 / 25 39 450

Gimnastyka dla Kobiety w ciąży - "Aktywne 9 miesięcy"

Ćwiczenia skierowane są do kobiet w ciąży, które pragną aktywnie przygotować się do porodu. Zajęcia z elementami Aerobicu, Body Ball, Pilates, Yogi zakończone ćwiczeniami oddechowymi. Oferowany trening jest bezpieczny, gdyż został dostosowany do każdego trymestru ciąży. Przeznaczony jest dla aktywnych przyszłych mam, jak i tych, które dopiero zaczynają ćwiczenia.

Terminy: zajęcia
odbywać będą się cyklicznie od 14.09.2010r., we wtorki i czwartki o godz. 10.00 i 16.00

Miejsce: Hala Sportowa

MCSiR, ul. Sienkiewicza 34, sala fitness

Ceny biletów:
5 zł jednorazowo.

Zajęcia prowadzi wykwalifikowana, z uprawnieniami do pracy z kobietami w ciąży, instruktorka.

Pierwszy
tydzień zajęć gratis (14 i 16.09)

Ważne! Przed
przystąpieniem do zajęć wymagane jest aktualne zaświadczenie od lekarza prowadzącego.

Nie zapomnij
zabrać wygodnego stroju sportowego i zmiennego obuwia oraz butelkę z wodą i ręcznik.

ZAPRASZAMY!