



Wiadomości

Środa, 17 sierpnia 2016

Akrobatyka sportowa w Gorlicach

Już od września, na sali gimnastycznej w Miejskim Zespole Szkół nr 5 prowadzone będą zajęcia z akrobatyki sportowej dla dzieci i młodzieży. Mając na uwadze to, jak dobrze ta dyscyplina wpływa na rozwój i zdrowie, Urząd Miejski w Gorlicach wraz z Ośrodkiem Sportu i Rekreacji, postanowił poszerzyć miejską ofertę sportową.

Gimnastyka sportowa to dziedzina, która polega na wykonywaniu układów ćwiczeń gimnastycznych o dużej trudności. Obejmuje ćwiczenia indywidualne i synchroniczne, a także w parach i grupach. Dyscyplina ta pozwala osiągnąć wysoką sprawność fizyczną. Znacząco wpływa na rozwój gibkości, szybkości, wytrzymałości, koordynacji czy orientacji przestrzennej. Ponadto niweluje wady postawy oraz uczy współpracy w grupie i dyscypliny.

Zajęcia dla dzieci i młodzieży (6-18 lat) poprowadzi Robert Grabolus – II wicemistrz Polski w akrobatyce sportowej, zwycięzca Pucharu Polski i zawodnik klubu Stal Rzeszów.

Zapisy odbywają się w dziale sportu OSiR telefonicznie (18 352 69 70) i drogą mailową (dzialsportu@osir.gorlice.pl). Liczba miejsc w grupie jest ograniczona i o uczestnictwie decydować będzie kolejność zapisu. Zajęcia będą odbywały się raz w tygodniu we wtorek, w godzinach popołudniowych, a ich cena uzależniona będzie od liczby uczestników (miesięczny koszt to ok. 30-40 zł).