

---

# Majówka w Strefie Wolności

Data publikacji: 25.04.2012 7:50

W maju STREFA WOLNOŚCI proponuje nowe zajęcia fitness i rewelacyjne akcje promocyjne. Zapraszamy do zapoznania się z dokładnym grafikiem na stronie [www.strefawolnosci.eu](http://www.strefawolnosci.eu) i wybrania czegoś dla siebie.

Opisane niżej zajęcia fitness rozpoczynamy już 7 maja i przez cały miesiąc możesz uczestniczyć w zajęciach po cenie ulgowej. Ponadto w maju proponujemy bilet koleżeński: każda grupa 4 znajomych wchodzi za 40 zł. Zapraszamy!

Nim jednak nastąpi 7 maja, proponujemy **MAJÓWKĘ w STREFIE WOLNOŚCI**. W ramach niej można skorzystać ze **ściany wspinaczkowej za jedyne 10 zł od osoby** oraz przyjść całą rodziną i pobawić się na ścianie wspinaczkowej za bardzo korzystną cenę. Kupując **bilet rodzinny, 2 osoby dorosłe i 1 dziecko**, mogą wspiąć się za **25 zł**. Za każde następne dziecko opiekunowie zapłacą tylko **5 zł**. Pomyśl już dziś o programie na te wyjątkowe dni. Nasza MAJÓWKA trwać będzie od soboty, **28 kwietnia do niedzieli 6 maja!** Niezależnie od pogody i temperatury będziemy czekać na Was **od godz.8 do 22.00**. 1 i 3 maja wyjątkowo **od godz.10 do 22.00**. Zapraszamy!

W naszym grafiku proponujemy kilka podstawowych form fitnessu: aerobik, TBC, ABT (BPU), Body Shape. Ponadto mamy w swojej ofercie zajęcia Active 40+ i bardzo popularną ostatnio ZUMBĘ. Dla niewtajemniczonych rozszyfrujmy te dziwnie brzmiące nazwy.

Aerobik i jego odmiana **DANCE AEROBIK** jest gimnastyką w rytm energetycznej muzyki w umiarkowanym tempie pozwalającym najefektywniej spalać tkankę tłuszczową. Jest połączeniem klasycznego aerobiku z elementami tańca. Wśród oczywistych korzyści jak poprawienie kondycji oraz wymodelowanie głównie mięśni nóg i pleców możemy być pewni, że wykonywane ćwiczenia poprawią krążenie krwi, naszą koncentrację oraz samopoczucie.

**BPU** (Brzuch Pośladki Uda) to ćwiczenia spalające tkankę tłuszczową głównie w tak newralgicznych miejscach jak brzuch plus biodra oraz pośladki i uda. Jest to zestaw ćwiczeń wzmacniających oraz ujędrniających mięśnie. Wykonywane w umiarkowanym tempie są gimnastyką dobrą na każdym poziomie zaawansowania.

**TBC** (Total Body Conditioning) to intensywne ćwiczenia ogólnorozwojowe, które spalają tkankę tłuszczową, poprawiają kondycję fizyczną oraz wzmacniają, ujędrniają i rzeźbią wszystkie grupy mięśni. TBC pozwala w stosunkowo krótkim czasie ukształtować sylwetkę, przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu. Polecany jest osobom chcącym powrócić do formy np. po porodzie.

**BODY SHAPE** (kształtowanie ciała) zajęcia o umiarkowanej intensywności, przeznaczone dla wszystkich chcących wyrzeźbić swoją sylwetkę i wzmocnić mięśnie. Ćwiczenia mają na celu wymodelowanie i ujędrnienie wszystkich grup mięśniowych oraz spalenie tkanki tłuszczowej.

Proponowane przez nas zajęcia grupowe skierowane są do osób o zróżnicowanym poziomie zaawansowania. Znajdą wśród nich coś dla siebie i osoby pragnące zrzucić zbędne kilogramy i takie, które dopiero planują rozpocząć przygodę z systematycznym ruchem i takie, dla których ćwiczeniami fizycznymi są już od dawna „za pan brat”.

Dla osób pragnących potężnej dawki intensywnego ruchu oraz kochające taniec polecamy **ZUMBĘ**. Jest to połączenie aerobiku i tańca m.in. salsy, mambo, samby, cha-chy, merengue, hip-hop'u oraz elementów sztuk walki. Wśród korzyści tej formy ruchu możemy wymienić: kształtowanie sylwetki, poprawę kondycji oraz otrzymanie sporej dawki pozytywnej energii i optymizmu.

Zajęcia kryjące się po nazwą **ACTIVE 40+** są zajęciami ogólnorozwojowymi o mniejszej intensywności. Nie sugeruj się nazwą, bo rozpiętość wiekowa na nich jest duża. Polecamy je osobom starszym, z nadwagą lub tym, którzy dawno nie podejmowali aktywności fizycznej. Systematyczny udział w zajęciach powoduje wzmocnienie mięśni, uelastycznienie ciała, podniesienie wydolności organizmu i spalanie tkanki tłuszczowej.

## **Przypominamy, że STREFA WOLNOŚCI mieści się na ul. Stawowej 6 w Cieszynie!**

(artykuł sponsorowany)

### **Uwaga Konkurs!**

Możesz wygrać 2 podwójne wejściówki na dowolnie wybrane zajęcia fitness lub ścianę wspinaczkową! Wymyśl hasło reklamujące fitness w Strefie Wolności i zamieść je w komentarzach pod wiadomością. Nagrodzimy dwa najciekawsze pomysły. Konkurs trwa do 3 maja br.

### **Konkurs zakończony!**

Podwójne wejściówki wędrują do Użytkowników: **anetamamakuby i UesBe**. Zwycięzców prosimy o przesłanie imienia i nazwiska na adres [redakcja@ox.pl](mailto:redakcja@ox.pl). Po przesłaniu danych wejściówki będą do odbioru w Strefie Wolności (Cieszyn, ul. Stawowa 6).

Gratulujemy!