

Klub Aktywnych Ruchowo „Rekreo - Styl” w Janowie Lubelskim. Podsumowanie VII sezonu Pilates w Janowie Lubelskim (2019 - 2020 r.).

2020.08.03

Po 10 sesjach poczujesz różnicę,
Po 20 sesjach zobaczysz różnicę,
Po 30 będziesz miał całkiem nowe ciało.
(Joseph Pilates – twórca metody)

Na terenach Zoom Natury nad Zalewem Janowskim w m. Belki przy wiacie ogniskowej - w dniu 27.07.2020 r. odbyło się spotkanie uczestników zajęć PILATES w Klubie Aktywnych Ruchowo „Rekreo - Styl” w Janowie Lubelskim na zakończenie VII sezonu 2019 - 2020 r.

KAR jest nową organizacją, działającą od 2019 r., został zarejestrowany jako stowarzyszenie zwykłe w Rejestrze Starosty Janowskiego. Siedziba Klubu mieści się w Domu Nauczyciela przy ul. Ogrodowej 16 w Janowie Lubelskim. Celem KAR jest rozwijanie różnych form kultury fizycznej. Do Klubu należy około 20 osób, od kilku lat uczęszczających na zajęcia gimnastyki Pilates w Małej Sali PSP w Janowie Lubelskim oraz na zajęcia Koła Terenowego PTTK „Ziemia Janowska” i Klubu Żeglarskiego „ZEFIR” w Janowie Lubelskim. Klub planuje rozszerzenie działalności o inne dyscypliny, organizowanie i uczestniczenie w imprezach oraz pozyskiwanie środków finansowych na działalność. Posiada stronę internetową - gościnnie na stronie KT PTTK „Ziemia Janowska”, dostępną też z oficjalnej strony Janowa Lubelskiego.

Miejsce spotkania, duża wiatra zbudowana w projekcie „Pięć zalewów- morze atrakcji” w 2012 r. (Szlak rowerowy „Czarna Perła”) jest mało znanym ale pięknie położonym obiektem. Stoi pomiędzy zalesioną niewielką wydumą polodowcową a maleńkim ciekim wodnym płynącym jak wiele takich strumyczków od krawędzi Roztocza Zachodniego do Kotliny Sandomierskiej. Ten wypływa z obszaru pomiędzy ul. Ulanowską, ul. Wałową i ul. Świerdzową. Dalej mało widoczny płynie przy ul. Cichej, przez m. Belki, k. Hotelu Królewskiego, przez Łąki Widły, leśne bagno Muszanka a wpływa do rzeki Białki jeszcze przed Pikulami.

Na wstępie spotkania wytrwali otrzymali certyfikaty i słowa uznania Instruktora oraz Zarządu KAR za uczestnictwo w zajęciach „Gimnastyka ze wstępem do gimnastyki PILATES”. Zajęcia pod marką i w metodyce Fitness Klubu Pilates były prowadzone 2 x w tygodniu, po 2 godz. w Małej Sali przy Sali Sportowej Publicznej Szkoły Podstawowej w Janowie Lubelskim w okresie wrzesień 2019 r. - marzec 2020 r. Po kursie (20 godz.) kontynuowano zajęcia doskonalące i rozszerzające (76 godz.), aż do marca 2020 r. (przerwa koronawirus).

Ciepły wieczór, zapach siana, grające w trawie cykady, widok księżyca ponad lasem, płonące ognisko, smaczne kielbaski z domowymi warzywami i podpiekanym chlebem, znane sobie towarzystwo - ta kompozycja nastrajała optymistycznie do świata pomimo dokuczliwych komarów i widma stanu korona wirusa. W koleżeńskich rozmowach wspominano gimnastykę i wyjazd na Senioriadę do Biłgoraja, omawiano stosowane teraz formy aktywności ruchowej i odblokowane wyjazdy do sanatoriów. Przedstawiono propozycje dalszych ograniczonych działań: wioślowanie w KŻ „ZEFIR”, ćwiczenia na otwartym terenie Zoom Natury, marsze z kijkami Nordic Walking, małe wycieczki rowerowe, terenowe spotkania krajoznawczo - historyczne w KT PTTK „Ziemia Janowska”.

Organizatorzy i uczestnicy dziękują za życzliwość i wsparcie: Władzom Miasta i Gminy Janów Lubelski, Dyrektorowi Biblioteki Pedagogicznej, Dyrektorowi Zespołu Obsługi Szkół i Przedszkoli oraz Dyrekcji Publicznej Szkoły Podstawowej w Janowie Lubelskim.

Antoni Sydor

Instruktor PILATES, KAR „Rekreo – Styl” JL
Scan: Jakub Sydor
Janów Lubelski, 31.07.2020 r.

 [20200803-0753-zaj.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [scanjakub_sydor-31.07.2020-0022.jpg](#) [2]

Fotogaleria



[2]



Linki:

[1] <https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/20200803-0753-zaj.jpg>

[2] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/scanjakub_sydor-31.07.2020-0022.jpg