

Fitness Klub Pilates Janów Lubelski. Podsumowanie VI sezonu (2018 - 2019 r.)

2019.06.04

W znanym z kameralnej atmosfery i zdrowej kuchni Barze MAXIM, w dniu 30.05.2019 r. odbyło się spotkanie uczestników zajęć w Fitness Klub Pilates w Janowie Lubelskim na zakończenie VI sezonu 2018 - 2019 r.

Wytrwali otrzymali certyfikaty i słowa uznania Instruktora. Natomiast Instruktor otrzymał podziękowania za efekty szkolenia.

Zajęcia „Gimnastyka ze wstępem do gimnastyki 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 2018 r. - maj 2019 r. Działania FKP JL obejmowały też zajęcia: na Przystani Klubu Żeglarskiego „ZEFIR” w Janowie Lubelskim, na Pływalni OTYLIA MOSiR w Janowie Lubelskim, na siłowni terenowej, na nartach biegowych oraz marsze Nordic Walking i wyjazdy rowerowe. Dzięki współpracy wielu osób zwieńczeniem był też kolejny już udział w Senioriadzie MOSiR w Biłgoraju, gdzie drużyna zdobyła II miejsce.

Po dietetycznym posiłku były śpiewy, wspomnienia i plany na przyszły sezon a później obowiązkowe w tym gremium tańce.

W ankiecie na zakończenie sezonu jedna z uczestniczek, Ania - napisała: „Jestem sprawniejsza fizycznie, mam bardziej wzmocnione i rozciągnięte mięśnie. Ćwiczenia pozwoliły mi poprawić koordynację ruchową oraz zmniejszyć ból kręgosłupa. Mam szybszy krok oraz sprawniej wchodzę po schodach. Moje samopoczucie jest zupełnie inne. Ćwiczenia w grupie są motywujące do wyjścia z domu.”

Organizatorzy i uczestnicy dziękują za życzliwość i wsparcie Władzom Miasta i Gminy Janów Lubelski oraz Dyrekcji Publicznej Szkoły Podstawowej w Janowie Lubelskim.

Antoni Sydor

Instruktor PILATES (uprawnienia Instruktora Rekreacji Ruchowej oraz Instruktora Sportu)

Collage: Antoni Sydor

Foto: Władysława Ciupak , Teresa Sydor

Janów Lubelski, 03.06.2019 r.

 [fitness_klub_pilates-20190603-zaj.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [fitness_klub_pilates-20190603-001.jpg](#) [2]

 [fitness_klub_pilates-20190603-002.jpeg](#) [3]

 [fitness_klub_pilates-20190603-003.jpg](#) [4]

 [fitness_klub_pilates-20190603-004.jpg](#) [5]

 [fitness_klub_pilates-20190603-005.jpg](#) [6]

 [fitness_klub_pilates-20190603-006.jpg](#) [7]

 [fitness_klub_pilates-20190603-007.jpg](#) [8]

 [fitness_klub_pilates-20190603-008.jpg](#) [9]

Fotogaleria



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



[7]



[8]



[9]

**Linki:**

- [1] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/fitness_klub_pilates-20190603-zaj.jpg
- [2] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-001.jpg
- [3] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-002.jpeg
- [4] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-003.jpg
- [5] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-004.jpg
- [6] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-005.jpg
- [7] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-006.jpg
- [8] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-007.jpg
- [9] https://archiwum.janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/fitness_klub_pilates-20190603-008.jpg