

Zaczynamy treningi biegowe na hali!



Sekcja Biegowa przy Komisji Integracji Środowiskowej Kultury i Sportu zaprasza na nasze kolejne cotygodniowe treningi biegowe. Od 14 listopada treningi będą się odbywały na hali, Sala Olinek przy ul. Bobrowieckiej 9, budynek C (poziom 0).

Treningi odbędą się w następujących terminach:

- 14 listopada,
- 21 listopada,
- 28 listopada,
- 5 grudnia,
- 12 grudnia,
- 19 grudnia.

Treningi organizowane są wspólnie z OIRP Warszawa, przez trenera Jacka Gardenera. Na hali planowane są ćwiczenia mające na celu koordynację, izolację mięśni oraz zwiększenie ruchomości stawów, a także ćwiczenia bardziej siłowe kończące się rozciąganiem

Serdecznie zapraszamy wszystkich początkujących oraz zaawansowanych chcących poprawić swoją formę przed przygotowaniem do sezonu 2019.

Aktualności można śledzić w grupie Sekcji Biegowej na [Facebooku](#)



Więcej informacji udziela adw. Anna Karolina Malinowska, email: annamalinowska.am@gmail.com

Wypatrujcie naszych zielonych izbowych koszulek!

Adw. Monika Rajska, Przewodnicząca Komisji

Adw. Anna Karolina Malinowska, Członek Komisji