

## Zumba i fitness w parku

data aktualizacji: 2020.07.03 autor: Joanna Młynarczyk



(fot. Joanna Młynarczyk)

**Skjerniewiczanie chcą być fit, chcą żyć aktywnie. Na wieczornych treningach w czwartek (2.07) w parku miejskim stawili się licznie. Zajęcia zumba i fitness odbywać się tu będą przez całe wakacje, a ćwiczyć można za darmo.**

- Niektórzy jeszcze boją się spotykać w salach i pomieszczeniach zamkniętych, dlatego znaleźliśmy dla nich alternatywę treningów na świeżym powietrzu - mówi Karolina Jasiak z siłowni Inverno.

Maratony fitness odbywać się będą w parku w pobliżu zabytkowej bramy parkowej w każdy czwartek w godz. 18 - 20 przez całe wakacje. Prowadzą je instruktorzy z klubu Inverno.

- A muzyka do zabawy jest różnorodna, każdy znajdzie coś dla siebie, mamy solo ladies, ogólne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające, a nawet jogę - informuje Karolina Jasiak.

Od 2 lipca, w każdy poniedziałek i czwartek w godz. 19 - 20.30 w parkowej altanie będzie odbywał się trening zumbi. Jak zapowiadają instruktorki Justyna Sękalska i Magda Kapuścińska-Urbaneck,

ćwiczyć będzie można do znanych i lubianych przebojów - w repertuarze tańce latynoamerykańskie ale też polska muzyka.

Zarówno na zumbę jak i trening fitness wstęp jest wolny i dołączyć może każdy.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/36104-zumba-i-fitness-w-parku>