

Nasz Sportowy Fyrteł – darmowe zajęcia sportowe na osiedlach



W ramach projektu realizowanego przez Fundację na rzecz AWF mieszkanki i mieszkańcy wielu poznańskich osiedli mogą za darmo korzystać z różnorodnych zajęć sportowych. Rozpoczęły się zajęcia w ramach kolejnej edycji.

W ofercie znaleźć można m.in. ćwiczenia ogólnorozwojowe na siłowniach zewnętrznych, zajęcia wzmacniające kręgosłup, ćwiczenia w wodzie, gimnastykę dla seniorów, gimnastykę prozdrowotną, ćwiczenia mięśni dna miednicy, jogę, tenis stołowy czy nordic walking.

Dostępne zajęcia:

Fyrtel nr 1: Nowe Winogrody Północ, Nowe Winogrody Południe, Nowe Winogrody Wschód, Stare Winogrody

Dostępne zajęcia: wzmacnianie i stabilizacja, spalanie kalorii, zdrowy kręgosłup, gimnastyka z elementami jogi, aqua fitness, nordic walking, gimnastyka seniora, sporty walki, fitness, kształtowanie sylwetki, gimnastyka 60+, cognicise;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel nr 2: Kiekrz, Krzyżowniki, Smochowice, Podolany, Strzeszyn

Dostępne zajęcia: joga, gimnastyka, joga na krześle, fit senior, pilates, zdrowy kręgosłup, trening obwodowy, trening funkcjonalny, nordic walking;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel nr 4: Głuszyna-Krzesiny-Pokrzywno-Garaszewo-Starołęka- Minikowo-Marlewo-Szczepankowo-Spławie-Krzesinki

Dostępne zajęcia: bieganie od zera, zajęcia usprawniające z wykorzystaniem siłowni zewnętrznych, nordic walking, zdrowy kręgosłup, zumba, joga, trening obwodowy, zumba gold, kształtowanie sylwetki, gimnastyka 60+, gimnastyka z elementami jogi, spalanie kalorii, latino solo, taniec w parach, wzmacnianie i stabilizacja;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel nr 6: Ogrody, Sołacz, Winiary, Wola

Dostępne zajęcia: powieź, core, zdrowy kręgosłup, trening funkcjonalny, cross-core, muay thai/boks, zabawa ruchem, nordic walking;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel nr 8: Chartowo, Rataje, Żegrze

Dostępne zajęcia: aqua aerobic, gimnastyka zdrowotna, fit sylwetka, full body workout, kształtowanie sylwetki, obwodowe spalanie, tabata+, tabata+płaski brzuch, latino solo, zumba, pilates, zdrowy kręgosłup, zdrowe ciało, joga, tenis stołowy, ćwiczenia mięśni dna miednicy, salsation, zabawy biegowe, bieganie od zera, stretching/gimnastyka, złap oddech, cognicise, gimnastyka 50+ nordic walking, fitness na trampolinach, fitness na stepach, aerobic, smovey – gimnastyka;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel nr 10: Wilda, Świerczewo, Zielony Dąbiec

Dostępne zajęcia: aqua fitness, aqua senior, fit +60, zdrowy kręgosłup, joga, kształtowanie sylwetki, gimnastyka 60+, stretching z elementami jogi, zumba, zumba gold, nordic walking, gimnastyka dla dorosłych, tajski boks z elementami samoobrony, krav maga, fitness senior;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel 11: os. Kwiatowe, Junikowo, Górczyn, Ławica, Fabianowo, Kotowo

Dostępne zajęcia: zdrowy kręgosłup, joga, brzuch+uda+pośladki, stretching, płaski brzuch/zdrowy kręgosłup, kształtne pośladki, turbospalanie, gry i zabawy z elementami gier zespołowych, siłownia zewnętrzna;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Fyrtel nr 12: Antoninek, Zieliniec-Kobylepole, Główna, Ostrów Tumski, Śródka-Zawady-Komandoria, Warszawskie, Pomet, Małańskie

Dostępne zajęcia: gimnastyka zdrowotna, tabata+płaski brzuch, zdrowy kręgosłup, zumba, salsation, złap oddech, nordic walking, siłownia zewnętrzna, bieganie od zera, skoki do wody, joga, pilates, bachata, aqua gimnastyka 50+, zajęcia sportowo-rekreacyjne na basenie z nauką pływania dla seniorów, aqua aerobik;

Więcej:

- [Rekrutacja i opis zajęć](#)
- [Godziny zajęć](#)

Projekt realizowany jest przez Fundację na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego.

Szczegóły:

- [Nasz Sportowy Fyrtel: strona internetowa](#) | [Nasz Sportowy Fyrtel: Facebook](#)