

INFORMATOR DLA UCZESTNIKÓW PROGRAMU „AKTYWNY ŚLĄSKI”

Aktywny Śląski to cykl bezpłatnych zajęć sportowych organizowanych na Stadionie Śląskim. W treningach mogą brać udział osoby w różnym wieku, bez względu na stopień zaawansowania, a oferta zajęć jest na tyle różnorodna, że każdy znajdzie coś dla siebie.

DLACZEGO WARTO?

1. DARMOWY UDZIAŁ

To świetna okazja, by zadbać o formę bez ponoszenia kosztów.

2. DOSTĘPNOŚĆ DLA KAŻDEGO

Treningi są skierowane do osób w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania.

3. RÓŻNORODNOŚĆ TRENINGÓW

Dzięki urozmaiconym formom aktywności można spróbować różnych dyscyplin i znaleźć tę, która najbardziej odpowiada Twoim preferencjom.

4. MOTYWACJA DO AKTYWNOŚCI

Regularne uczestnictwo w zajęciach pomaga utrzymać motywację do aktywności fizycznej i wprowadzić sport na stałe do codziennego życia.

5. PROFESJONALNI INSTRUKTORZY

Treningi prowadzone są przez doświadczonych trenerów, którzy dostosowują tempo i trudność do umiejętności uczestników.

6. WSPANIAŁA ATMOSFERA

To także doskonała okazja do poznania nowych osób i ćwiczenia w grupie, co może dodatkowo zwiększyć radość z treningów.

**AKTYWNY ŚLĄSKI TO ŚWIETNA OKAZJA DO POPRAWY
SWOJEJ KONDYCJI I SPĘDZENIA CZASU W EFEKTYWNY SPOSÓB!**



RODZAJE ZAJĘĆ

ZAJĘCIA BIEGOWE

Idealna propozycja zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych biegaczy. W trakcie treningów uczestnicy mają okazję poprawić swoją kondycję, technikę biegu i wytrzymałość.

NORDIC WALKING

Forma aktywności polegająca na marszu przy użyciu specjalnych kijków. To doskonały sposób na poprawę kondycji, wzmocnienie całego ciała i spalanie kalorii, bez względu na wiek czy poziom zaawansowania.

TRENING FUNKCJONALNY

Full Body Workout jest wskazany niemalże każdemu sympatykowi zajęć fizycznych. W trakcie ćwiczeń rozwijane są wszystkie partie ciała, a celem jest poprawa ogólnej sprawności fizycznej, wzmacnianie mięśni oraz polepszanie koordynacji.

ZUMBA

Energetyczne zajęcia dla wszystkich, którzy kochają taniec. Trening łączy aerobik z dynamicznymi latynoamerykańskimi tańcami.

TABATA

Trening interwałowy angażujący wiele partii ciała. Ta forma zajęć łączy ćwiczenia o wysokiej intensywności z krótkimi przerwami, co sprawia, że jest bardzo efektywna, zarówno pod względem spalania kalorii, jak i poprawy kondycji.

JOGA

To praca nad ciałem i umysłem, poszukiwanie spokoju, rozluźnienia, przyjemności oraz opanowania. Podczas zajęć uczestnicy praktyki poczuć się dobrze i komfortowo, bez zmuszania się do czegokolwiek, akceptując swoje ciało i jego aktualne możliwości.

ZAJĘCIA KIDS/JUNIOR

To treningi skierowane do dzieci od 7 do 11 lat oraz od 12 do 15 lat. Odbývają się w formie zajęć ogólnorozwojowych z elementami gier zespołowych oraz ćwiczeń indywidualnych z zakresu różnych dyscyplin sportowych.

HARMONOGRAM

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9:00							
9:30							
10:00							Tabata 9:30-11:00
10:30						Trening funkcjonalny 10:00-12:00	
11:00							Joga 11:00-12:30
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00						Kids 17:00-18:00	
17:30			Kids 17:30-18:30				
18:00	Nordic walking 18:00-19:30	Trening funkcjonalny 18:00-20:00	Trening biegowe 18:00-20:00	Nordic walking 18:00-19:30	Tabata 18:00-19:30	Trening biegowe 18:00-20:00	Trening funkcjonalny 18:00-20:00
18:30			Junior 18:45-19:45			Junior 18:15-19:15	
19:00							
19:30					Zumba 19:30-21:00		Zumba 19:30-21:00
20:00			Joga 20:00-21:30				
20:30							
21:00							
21:30							

Nordic Walking
Trening funkcjonalny
Treningi biegowe
Kids/Junior
Joga
Zumba
Tabata

*Ze względu na wydarzenia na Stadionie Śląskim poszczególne zajęcia mogą zostać odwołane. Harmonogram na każdy miesiąc jest publikowany na dedykowanych grupach na Facebooku, a dostępne terminy są widoczne na stronie Decathlon GO.



ZAPISY

Aby wziąć udział w akcji, należy zapisać się na wybrane zajęcia poprzez stronę Decathlon GO. Treningi organizowane przez Stadion Śląski można znaleźć [tutaj](#).

W celu zapewnienia jak najlepszej jakości i bezpieczeństwa zajęć oraz dostosowania ich do potrzeb ćwiczących obowiązuje limit uczestników. Jeśli nie masz możliwości zapisania się na dany termin, to oznacza, że limit ten został już wyczerpany lub w danym dniu zajęcia zostały odwołane.

UWAGA!

Przy zapisach na zajęcia KIDS/JUNIOR prosimy o ODZNACZANIE opcji „**ja – osoba dorosła**” i podawanie jedynie danych dziecka, które będzie uczestniczyć w zajęciach.

< Kto bierze udział w wydarzeniu

Twoje dane:

☒ Ja - osoba dorosła

ANULOWANIE UCZESTNICTWA

Jeśli zapisałeś się na zajęcia, ale jednak nie możesz wziąć w nich udziału, zwolnij swoje miejsce innemu uczestnikowi. Aby to zrobić, zaloguj się na konto Decathlon GO, kliknij w ikonę ✉, wybierz z listy komunikat o zapisie na dane zajęcia i prześlij wiadomość o treści: „**Proszę o anulowanie mojego uczestnictwa**”.



DOJAZD I PARKINGI

Zbiórka na zajęcia odbywa się na recepcji Stadionu Śląskiego (ul. Katowicka 10, Chorzów). Prosimy o punktualność, ponieważ osoby spóźnione nie będą mogły uczestniczyć w treningu.

Uczestnicy mogą też bezpłatnie skorzystać z parkingu przy Stadionie Śląskim (P2 lub P3)*. W tym celu należy przed lub po zajęciach walidować na recepcji bilet pobrany przy wjeździe do Parku Śląskiego.

SZATNIE I SPRZĘT SPORTOWY

Uczestnicy Aktywnego Śląskiego mogą korzystać z szatni*, a także bezpłatnie wypożyczyć sprzęt sportowy na czas treningu. Do udziału w zajęciach wystarczy jedynie strój i obuwie sportowe.

DEDYKOWANE GRUPY NA FACEBOOKU

Na portalu Facebook funkcjonują grupy dedykowane uczestnikom poszczególnych zajęć, na których publikowane są bieżące informacje dotyczące programu, takie jak harmonogram czy inne ważne komunikaty. Zachęcamy do dołączenia do grup i stania się częścią naszej Aktywnej Społeczności!

[Zajęcia biegowe | Facebook](#)

[Nordic walking | Facebook](#)

[Trening funkcjonalny | Facebook](#)

[Zumba/Tabata | Facebook](#)

[Joga Aktywny Śląski | Facebook](#)

[Zajęcia kids/junior Aktywny Śląski | Facebook](#)

REGULAMIN ZAJĘĆ "AKTYWNY ŚLĄSKI"

*Informacje o ewentualnym braku dostępu do parkingu lub szatni są przekazywane na dedykowanych grupach na Facebooku.