



Kolna - siłownia po remoncie

2015-02-10

Siłownia w Ośrodku Sportu i Rekreacji Kolna jest już po remoncie. Zyskała nie tylko nowy wygląd, ale i profesjonalny sprzęt.

- W naszej siłowni panuje miła atmosfera, dzięki której każdy z przyjemnością będzie ćwiczyć. Doświadczony instruktor dobierze odpowiedni zestaw ćwiczeń do osiągnięcia wyznaczonego celu, biorąc pod uwagę możliwości ćwiczącego – przekonują władze OSiR Kolna.

W zależności od indywidualnych potrzeb i oczekiwań wykwalifikowani instruktorzy mogą zaproponować ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną, redukujące tkankę tłuszczową (odchudzanie) lub zwiększające masę mięśniową. Szeroki asortyment sprzętu pozwoli na dobór ćwiczeń na określone partie mięśni.