

Organizowanie wolnego czasu różnym grupom wiekowym poprzez zajęcia sportowe w tym młodzieży od 18 do 25 roku życia

Projektem została objęta grupa osób w różnym wieku z naciskiem na młodzież między 18 a 25 rokiem życia z terenu gminy Jastrzębia.



Podczas realizacji projektu zainteresowane osoby mogą uczestniczyć w zajęciach pozwalających na rozwój fizyczny i psychiczny. Poprzez tego typu zajęcia prowadzone przez wykwalifikowane osoby, zainteresowane osoby mogą wykształcić w sobie zgrabną sylwetkę, tężyznę fizyczną, umiejętność dążenia do osiągnięcia zamierzonych celów.

Zamierzone cele zostaną osiągnięte poprzez:

- *Zajęcia teoretyczno-edukacyjne z wykwalifikowanym instruktorem;*
- *Zajęcia praktyczne (treningi) z instruktorem kulturystyki i fitness;*



W ramach wyżej założonych celów powstały grupy osób które zostały podzielone na:

- grupę I – osoby budujące masę mięśniową*
- grupę II – osoby spalające tkankę tłuszczową*

Głównym celem projektu jest wzmocnienie w uczestnikach chęci i samozaparciu w dążeniu do założonych celów. Obrany harmonogram zajęć oprócz dobrej zabawy i dążenia do założonego celu pozwala uczestnikom zagospodarować wolny czas.

***Zajęcia prowadzone są w godzinach popołudniowych tj. w godzinach:
18:00 – 21:00 w wtorek i czwartek,
16:00 – 19:00 w sobotę.***