



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA

Rekomendacja PILATES – 2014 / 2015

„Uczestniczę z mężem w zajęciach gimnastycznych prowadzonych przez p. A. Sydora. Jesteśmy zadowoleni z gimnastyki, która bardzo dobrze wpływa na nasze samopoczucie. Spokojne, nie siłowe ćwiczenia usprawniają nasze mięśnie i stawy. Po dwóch godzinach ćwiczeń wracamy do domu spacerem rozluźnieni i zadowoleni. Atmosfera na ćwiczeniach jest dobra. Prowadzący p. Sydor jest obowiązkowy i punktualny. W sposób obrazowy wyjaśnia wpływ poszczególnych ćwiczeń na całe funkcjonowanie organizmu ludzkiego. Pomimo podeszłego wieku wszyscy wypełniają ćwiczenia, są aktywni. Oprócz sporadycznych nieobecności, chętnie uczestniczę w zajęciach. Osobiście stwierdzamy, że zdecydowanie ustępują nasze bóle kręgosłupa. Tak więc poprawia się jakość naszego życia. Długo trzeba czekać na rehabilitację ze skierowaniem w gabinetach a tu jest rehabilitacja od dzisiaj, zależy tylko od naszej decyzji. Dziękujemy p. A. Sydorowi i wszystkim którzy stworzyli nam taką szansę”

– napisała w ankiecie na zakończenie kursu 20 godz. „Wstęp do Pilates” Czesława S. z Janowa Lubelskiego.

Kurs był elementem zadania publicznego Gminy Janów Lubelski „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2014” w Oddziale Rejonowym Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim. Po zakończeniu kursu, jako rezultaty działania były też zajęcia rozszerzające – w sezonie 2014 / 2015 r.

Oprac.: koordynator zadania, prowadzący zajęcia – Antoni Sydor – Instruktor Pilates Janów Lubelski, 01.03.2021 r.



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA

Rekomendacja PILATES – 2016 / 2017

„Poszerzyło się moje grono przyjaciół i znajomych, które po odejściu na emeryturę znacznie się zmniejszyło. Lubię przebywać wśród zbliżonych wiekowo i sprawnościowo do mnie osób. A sama gimnastyka daje dużo zadowolenia, poprawia sprawność ruchową, powoduje że muszę wyjść z domu, mimo nie sprzyjającej pogody. Że jestem bardziej aktywna pod każdym względem. Po prostu od nowa chce mi się żyć”

– napisała w ankiecie na zakończenie kursu 20 godz. „Wstęp do Pilates” Zofia G. z Janowa Lubelskiego.

Kurs był elementem zadania publicznego Gminy Janów Lubelski „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2016” w Oddziale Rejonowym Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim. Po zakończeniu kursu, jako rezultaty działania były też zajęcia rozszerzające – w sezonie 2016 / 2017 r.

Oprac.: koordynator zadania, prowadzący zajęcia – Antoni Sydor – Instruktor Pilates Janów Lubelski, 01.03.2021 r.



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA

Rekomendacja PILATES – 2018 / 2019

„Jestem sprawniejsza fizycznie, mam bardziej wzmocnione i rozciągnięte mięśnie. Ćwiczenia pozwoliły mi poprawić koordynację ruchową oraz zmniejszyć ból kręgosłupa. Mam szybszy krok oraz sprawniej wchodzę po schodach. Moje samopoczucie jest zupełnie inne. Ćwiczenia w grupie są motywujące do wyjścia z domu”

- napisała w ankiecie na zakończenie zajęć „Gimnastyka dla Seniorów ze wstępem do gimnastyki Pilates” Anna D. z Janowa Lubelskiego.

Zajęcia były prowadzone w Fitness Klub Pilates w Janowie Lubelskim (teraz Klub Aktywnych Ruchowo „Rekreo – Styl”) w sezonie 2018 / 2019 r.

Oprac.: koordynator zadania, prowadzący zajęcia – Antoni Sydor – Instruktor Pilates Janów Lubelski, 01.03.2021 r.



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA

Rekomendacja PILATES – 2018 / 2019

„Z grupą emerytów z Janowa Lubelskiego byliśmy w Sanatorium w Truskawcu na Ukrainie. Na zajęciach z gimnastyki wyróżniliśmy się sprawnością i umiejętnością wykonywania ćwiczeń, w tym trudnej <deski Pilates>. Otrzymana pochwała tamtejszego fizjoterapeuty bardzo nas ucieszyła. Opowiedzieliśmy, że zawdzięczamy to systematycznemu treningowi na zajęciach gimnastyki Pilates w Janowie Lubelskim pod opieką Instruktora Antoniego Sydora”

- powiedziała na zajęciach „Gimnastyka dla Seniorów ze wstępem do gimnastyki Pilates” w Fitness Klubie Pilates w Janowie Lubelskim w sezonie 2018 / 2019 r. -
Danuta K. z Janowa Lubelskiego.

Oprac.: prowadzący zajęcia – Antoni Sydor, Instruktor Pilates
Janów Lubelski, 12.04.2021 r.



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA

Rekomendacja PILATES – 2021

„ W domu nadal wykonuję ćwiczenia które poznałam na zajęciach gimnastyki Pilates prowadzonych przez Instruktora, Pana Antoniego Sydora. Po serii ćwiczeń jestem odprężona, czuję się sprawniejsza. To zachęca do systematyczności gimnastyki i dbałości w stosowaniu zasad zdrowego stylu życia.

Foto certyfikatu i kilka zdjęć z zakończenia kursu wysłałam koleżance (pielęgniarka) w Rzeszowie. Była pozytywnie zdziwiona, że takie zajęcia są prowadzone w Janowie Lubelskim.”

- powiedziała miesiąc po zajęciach - kurs 10 godz. „Wstęp do Pilates” prowadzony w Środowiskowym Domu Samopomocy w Janowie Lubelskim (luty – marzec 2021 r.) - Małgorzata K. z Janowa Lubelskiego.

Oprac.: prowadzący zajęcia – Antoni Sydor, Instruktor Pilates
Janów Lubelski, 12.04.2021 r.



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA PILATES

„Od dawna jestem aktywna ruchowo, ale ćwiczenia Pilates na które uczęszczam od jesieni 2021 r., spowodowały że ciało jest silniejsze. Ponadto zwiększyła się gibkość i zakres ruchów. Stałe treningi przynoszą mi ulgę w bólach kręgosłupa i barku”
- napisała w ankiecie na zakończenie kursu i zajęć „Gimnastyka ze wstępem do gimnastyki Pilates” Maria S., emerytowana nauczycielka z Janowa Lubelskiego.

Kurs 20 godz. był elementem zadania publicznego z dofinansowaniem Gminy Janów Lubelski „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2021” realizowanego pod marką Fitness Klub Pilates JL w Klubie Aktywnych Ruchowo „Rekreo – Styl” w Janowie Lubelskim.

Po zakończeniu kursu były też zajęcia doskonalące i rozszerzające, jako działania własne KAR „Rekreo – Styl” JL – w sezonie 2021 / 2022 r.

Oprac.: prowadzący zajęcia – Antoni Sydor, Instruktor Pilates
Janów Lubelski, 22.06.2022 r.



FITNESS KLUB PILATES JANÓW LUBELSKI

REKOMENDACJA PILATES

„Na Pilates uczęszczam od kilku lat i znam ćwiczenia. Wobec tego, w stanie koronawirusa (od marca 2020 r.) wykonywałam w domu podstawowy zakres ćwiczeń. Ponadto jeździłam rowerem, maszerowałam z kijkami NW.

Ale brakowało mi opieki Instruktora i kontaktu z grupą.

Od jesieni 2021 r. znowu uczestniczę w zajęciach Pilates w grupie KAR „Rekreo – Styl” JL. Sprawia mi to dużo radości, bo spotykam się z ludźmi i poprawiam kondycję”

- powiedziała na zakończenie kursu i zajęć „Gimnastyka ze wstępem do gimnastyki Pilates” Anna D., emerytowana farmaceutka z Janowa Lubelskiego.

Kurs 20 godz. był elementem zadania publicznego z dofinansowaniem Gminy Janów Lubelski „Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia – 2021” realizowanego pod marką Fitness Klub Pilates JL w Klubie Aktywnych Ruchowo „Rekreo – Styl” w Janowie Lubelskim.

Po zakończeniu kursu były też zajęcia doskonalące i rozszerzające, jako działania własne KAR „Rekreo – Styl” JL – w sezonie 2021 / 2022 r.

Oprac.: prowadzący zajęcia – Antoni Sydor, Instruktor Pilates
Janów Lubelski, 22.06.2022 r.