

DZIEŃ Z FITNESS

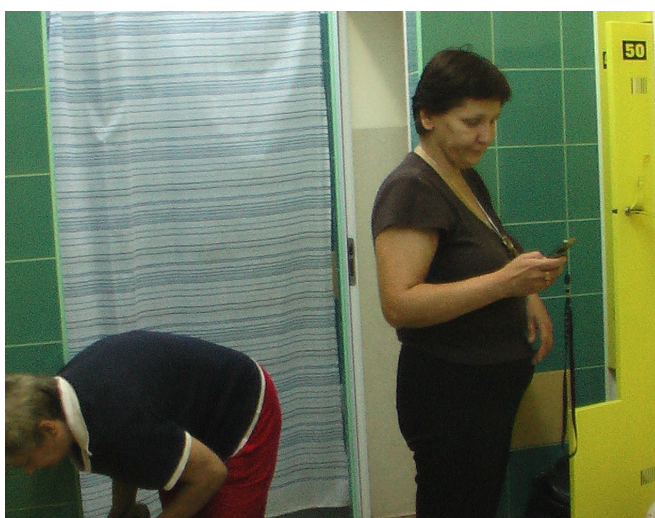
19 września 2009

"Wyjścia Mam" w ramach projektu Nasz Autyzm finansowanego przez Grupę AXA i programu AXA – Wspieramy Mamy

Spotkałyśmy się w samo południe w Zielonej Górze przed siedzibą naszego stowarzyszenia, pełne obaw ale i rozbudowaną perspektywą wspólnie spędzonego czasu. Każda z nas lubi wodę i ruch, ale tak naprawdę żadna sama nie zdecydowała się pójść na basen czy do siłowni, dlatego to spotkanie było takie ważne. Mogłyśmy skorzystać z takiej formy wypoczynku razem, bez skrępowania w gronie znajomych. Było nam różnie...dodawałyśmy sobie odwagi.



Dojeżdżałyśmy, budynek okazały, przestronny parking – to dobrze bo mamy jeszcze problemy z parkowaniem, wchodzimy, pani w kasie rozdała nam żółte silikonowe bransoletki z kluczykami do szafek. W szatni każda z nas wykonała jeszcze telefon do domu, "Wszystko w porządku..."



Tak, jak to dobrze, że na basen lepiej nie wnosić komórek, zostawiłyśmy telefony w szafkach i weszłyśmy, mogłyśmy naprawdę oderwać się od codziennych obowiązków i zmartwień, niektóre z nas relaksowały się w dzakuzi, dwie odważniejsze zjeżdżały "rurą", inne nastawiły się na przepłynięcie kilku długości

basenu, każda jednak po prostu się bawiła. Było bardzo sympatycznie i wesoło, woda nas odprężyła i zmęczyła lekko, ale to nie koniec atrakcji dnia.



Po krótkiej przerwie na kawę, przyszedł czas na spotkanie z instruktorem fitness, miałyśmy trening przygotowany specjalnie dla nas, czyli dla kobiet, które co nieco powinny poprawić lub udoskonalić, ćwiczenia na sali z ciężarkami i obciążnikami trwały ponad godzinę, wszystkie byłyśmy zaskoczone, że mamy taką kondycję i jesteśmy naprawdę sprawne.



Z sali gimnastycznej z wykazem ćwiczeń w dłoniach, które będziemy mogły wykonywać same w domach, przeszłyśmy na rowery, bieżnie i inne urządzenia. Spędziłyśmy tam kolejną godzinę. Czuliśmy się już naprawdę zmęczone, ale

zadowolone.

Aby uzupełnić utracone kalorie wszystkie poszłyśmy do kawiarni, przy stolikach dzieliłyśmy się wrażeniami z naszego spotkania, nie będziemy dokładnie cytować naszych uwag, zwłaszcza o instruktorkę :)

