



## **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.