



1976-2016
40 lat
*dla mieszkańców i gości
Ostrowi Mazowieckiej*



Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy na przestrzeni ostatnich czterdziestu lat przyczynili się do powstania, sprawnego funkcjonowania i rozwoju Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej.

Dziękujemy organizatorom zaistnienia naszej jednostki: radnym naszego Miasta i władzom wykonawczym, którzy przyczynili się najbardziej do tego, iż dzisiaj możemy zanućcić... „Czterdzieści lat minęło jak jeden dzień”. Że pomimo skomplikowanych dziejów naszej dużej Ojczyzny, lokalni władarze zawsze doceniali rolę, wagę, a przede wszystkim potrzebę dostarczenia mieszkańcom oferty sportowej i rekreacyjnej. Taką funkcję od 40 lat pełni nasz Ośrodek. Pracowali i pracują w nim ludzie związani z Ostrowią Mazowiecką, z jej codziennym i świątecznym życiem. Świadczą usługi swoim sąsiadom, znajomym, ostrowskim rodakom i wszystkim gościom, którzy zawitają do naszego Miasta.

Organizują relaks, aktywny wypoczynek, a także sportowe zmagania na arenach wielu dyscyplin. Współpracują z klubami i stowarzyszeniami sportowymi, ze szkołami i instytucjami miejskimi, które chcą realizować swoje sportowe i rekreacyjne pomysły. Wszystkim im, którzy w czasie ostatnich czterdziestu lat dopomogli w zarządzaniu i bieżącym funkcjonowaniu Ośrodka, serdecznie dziękujemy.

Dziękujemy mieszkańcom Ostrowi Mazowieckiej. Wszystkim aktywnym amatorom sportu, którzy codziennie lub weekendowo angażują Ośrodek w realizację swych sportowych marzeń. Rodzicom, którzy przyprowadzają do nas swoje najmłodsze pociechy - naszych przyszłych klientów - „zarażają” je ideą fizycznej aktywności i zdrowia. Dziękujemy wreszcie wszystkim, którzy szepczą nam do ucha podpowiedzi, wspomagają pomysłami i pomocą przy organizacji naszych przedsięwzięć. To również Wasze „czterdziestolecie”. Dziękujemy!

Sport w naszym mieście

Działalność Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji nieodłącznie wpisuje się w historię ostrowskiego sportu. Jest jego częścią i stąd mówiąc o MOSiRze warto zapoznać się z funkcjonowaniem sportu w naszym mieście na przestrzeni minionych lat.

Początki zorganizowanego sportu w Ostrowi Mazowieckiej sięgają pierwszej połowy lat dwudziestych. Po odzyskaniu niepodległości w mieście powstają struktury samorządowe, służby publiczne, organizuje się ochrona zdrowia, oświata, rozwijają się różne formy aktywności społecznej. Jedną z nich jest sport będący nie tylko formą rozwoju fizycznego ostrowskiej młodzieży i areną zdrowej rywalizacji, ale także czynnikiem integrującym lokalną społeczność. Najbardziej popularną dyscypliną sportową jest wówczas piłka nożna. W roku 1924 powstaje pierwszy klub sportowy „Ostrowianka”, który dał początek futbolowi w Ostrowi. Mimo braku zaplecza (treningi i mecze odbywały się na placu targowym – obecnie plac Waryńskiego) ostrowscy piłkarze odnoszą sukcesy gromiąc zespoły z ościennych miast: Ostrołęki, Zambrowa, Wyszkowa, Sokółowa i Węgrowa. O tym jak dużą popularnością w międzywojennej Ostrowi cieszyła się piłka nożna, świadczy fakt, że oprócz Ostrowianki szybko powstały jeszcze dwie żydowskie drużyny piłkarskie: Makabi i Hapoel.

Dwa lata po utworzeniu Ostrowianki w mieście powstało Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” mieszczące się w budynku Banku Ludowego. Jego zadaniem było przygotowanie młodzieży pod względem fizycznym oraz ich podstawowe wykształcenie jako przyszłych obrońców ojczyzny. Towarzystwo Gimnastyczne „Sokół” dysponowało jedyną w tamtych okresie, mieszczącą się na pierwszym piętrze bankowego budynku, salą gimnastyczną wyposażoną w trapez, poręcze, skrzynię gimnastyczną oraz w sprzęt do ćwiczeń siłowych. Możliwości uprawiania sportu w Ostro-

wi wzrosły w znaczący sposób po wybudowaniu w 1928 budynku gimnazjum wraz z salą gimnastyczną z prawdziwego zdarzenia oraz z boiskami do siatkówki, koszykówki oraz piłki ręcznej. Budowle te uzupełnione były o obiekty służące do uprawiania lekkiej atletyki: bieżnię, skocznię i rzutnię, a także strzelnicę do broni małokalibrowej (w miejscu obecnie istniejącej Szkoły Podstawowej nr 3).

Znaczący wpływ na rozwój sportu w mieście miało wojsko. Przeniesiona z Warszawy w maju 1926 roku Szkoła Podchorążych Piechoty oraz 18. Pułk Artylerii Lekkiej. SPP organizowała wspólne zawody, udostępniała swoje obiekty sportowe, których w mieście nie było, takie jak basen pływacki czy korty tenisowe, a jej instruktorzy i trenerzy (m.in. Feliks Stamm) służyli radą i opieką ostrowskiej młodzieży. Z kolei w 18. PAL-u instruktorem wychowania fizycznego był Mikołaj Kwiatkowski – wielokrotny mistrz Wojska Polskiego w pięcioboju. W okresie międzywojennym w Ostrowi został wybudowany pierwszy kort tenisowy, mieszczący się obecnie na terenie obecnej parafii p.w. Chrystusa Dobrego Pasterza. Kort ten wykonany był w tradycyjny, jak na ówczesne czasy sposób - z ceglanej mączki, do której lepiszczem była krew bydłęca.

Po wojnie, wraz z odbudową miejskiej substancji, od pierwszych niemal dni rozpoczyna się odradzanie sportu. Do Ostrowi wracają z wojennej tułaczki Leon Winogradow oraz Mikołaj Kwiatkowski, którzy natychmiast przystępują do organizacji życia sportowego. Młodzież gimnazjum pod kierunkiem Leona Wi-



nogradowa odbudowuje boisko i obiekty lekkoatletyczne. Wkrótce reaktywuje swoją działalność Ostrowianka, powstają kolejne organizacje i kluby sportowe: Harcerski Klub Sportowy „Zuch”, Związkowy Klub Sportowy „Spójnia”, a w latach następnych: Sokół, Strzelec, Budowlani, Sparta, Gwardia, Orłęta, Handlowiec, LZS, MKS, Ostrowski Klub Tenisowy, Ostrowski Klub Motorowy, Szachowy, Brydżowy itd. O ostrowskich sportowcach zaczyna być głośno na stadionach i boiskach, i to nie tylko lokalnych, czy krajowych. Miastu przybywają kolejne obiekty sportowe. W szkołach podstawowych i średnich powstają nowoczesne jak na tamte czasy sale gimnastyczne. W narożniku stadionu (obecnie parking dla pojazdów) ostrowscy tenisiści w roku 1957 w czynie społecznym budują betonowy kort tenisowy. Pięć lat później w parku nad stawem powstaje istniejący do dzisiaj zespół kortów, organizuje się

szkołka tenisa ziemnego, co wkrótce owocuje sukcesami i medalami na arenie wojewódzkiej. W roku 1963 przy Technikum Ekonomicznym zostaje oddane, jedno z pierwszych w kraju, asfaltowe boisko do siatkówki i koszykówki. Wkrótce potem podobne obiekty

otrzymują Technikum Elektryczne i Ogródek Jordanowski. W roku 1971 w Komorowie zostaje wybudowana kryta pływalnia pozwalająca na uprawianie pływania przez cały rok. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Ostrowscy pływacy zaczynają być znani na basenach w całym kraju. M.in. drużynowo zwyciężają w spartakiadzie na Mazowszu w latach 1974-76. Kolarstwo i inne dyscypliny sportowe w Ostrowi





Henryk Trębicki - ostrowski Olimpijczyk
foto: arch.

są jednak ciężary. W roku 1954 w LZS powstaje sekcja podnoszenia ciężarów, której zawodnicy mimo braku odpowiedniego pomieszczenia do treningu, (trenowano w salach OSP i LO, biurze LZS nad zakładem fotograficznym W. Niemirowa, a nawet w stodołach), zajmują m.in. drugie miejsce w drużynowych Mistrzostwach Polski w 1957 roku. Ich sytuacja w znaczący sposób się poprawia po wybudowaniu w 1964 r. za trybuną na stadionie ciężarowni. W latach następnych Ostrowianie stają się prawdziwym „zagłębiem” sztangistów. Największy rozgłos i sławę zdobywa Henryk Trębicki – brązowy medalista Igrzysk Olimpijskich w Meksyku w 1968 roku i jedyny, jak do tej pory, olimpijczyk z Ostrowi.

W latach 1955 - 1974 organizatorem i animatorem życia sportowego był Po-



H. Trębicki podczas treningu w ciężarowni MOSiR (przy obecnej ul. Warchalskiego)

wiatowy Komitet Kultury Fizycznej i Turystyki. Rok 1975 i likwidująca powiaty reforma administracyjna kraju, położyła kres tej instytucji. Jej obowiązki na terenie miasta przejął powstały w 1976 roku Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Decyzją Nr 3/75 Naczelnika Miasta Wojciecha Kamińskiego z dnia 30 grudnia 1975 roku zostaje utworzony Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Jego pierwszym dyrektorem po. zostaje Eugeniusz Polak.

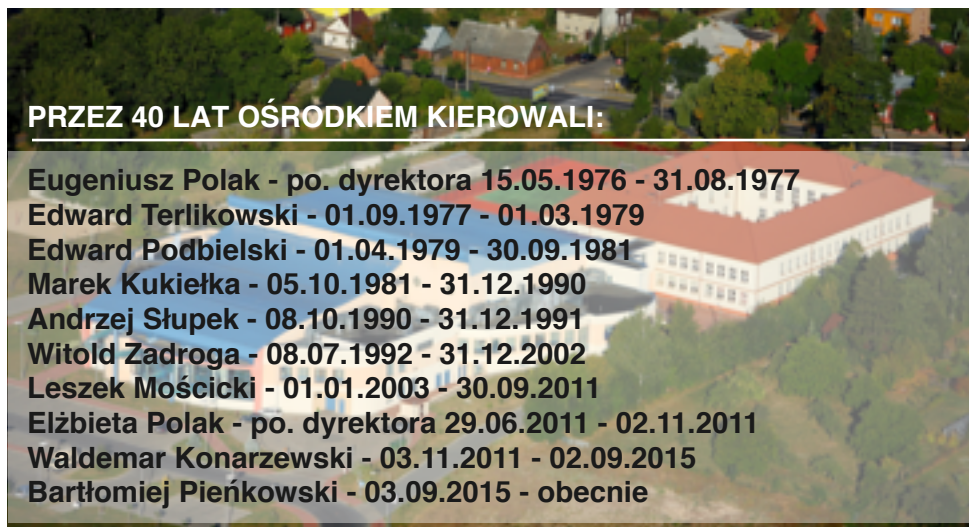
W swoim zarządzie MOSiR posiada stadion, pawilon sportowy z niewielkim zapleczem przy ulicy Szkolnej (obecnie Warchalskiego), w którym mieści się siłownia oraz korty tenisowe. Ośrodek

Baza Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w momencie utworzenia nie była imponująca. Stadion z czterotorową żużlową bieżnią okólną, zeskokami do skoków w dal i wżwyż oraz niewiel-

Stan taki trwa do końca naszego wieku. Na początku 2000 roku do użytku w całości zostaje oddany Wielofunkcyjny Pawilon Sportowy przy ulicy Warchalskiego, z halą o wymiarach 41x16,5 m, zapleczem szatniowym, salą korektywy, niewielką siłownią oraz ciężarownią.

Po niespełnej dekadzie w okolicach miejskiego stawu oraz Szkoły Podstawowej nr 1 zostaje wybudowany nowy nowoczesny kompleks sportowy pn. Centrum Kultury i Rekreacji „Za stawem”, oddany do użytku we wrześniu 2009 roku.

W minionych latach zmienia się także baza rekreacyjna. 7 października 2005 r. odbyło się uroczyste otwarcie trasy rowerowej im. Wojciecha Bogumiła Jastrzębowski, powstałej dzięki współpracy Miasta Ostrowi Mazowieckiej, Gminy Ostrowi Mazowieckiej, Miasta i Gminy Brok oraz nadleśnictwa Ostrowi Mazowieckiej. W 2012 roku oddano do użytku po modernizacji Ogródek Jordanowski oraz plac zabaw przy ulicy Szkolnej.



PRZEZ 40 LAT OŚRODKIEM KIEROWALI:

Eugeniusz Polak - po. dyrektora 15.05.1976 - 31.08.1977

Edward Terlikowski - 01.09.1977 - 01.03.1979

Edward Podbielski - 01.04.1979 - 30.09.1981

Marek Kukiełka - 05.10.1981 - 31.12.1990

Andrzej Słupek - 08.10.1990 - 31.12.1991

Witold Zadroga - 08.07.1992 - 31.12.2002

Leszek Mościcki - 01.01.2003 - 30.09.2011

Elżbieta Polak - po. dyrektora 29.06.2011 - 02.11.2011

Waldemar Konarzewski - 03.11.2011 - 02.09.2015

Bartłomiej Pieńkowski - 03.09.2015 - obecnie

jest organizatorem życia sportowego w mieście we współpracy z klubami, Zarząd Miejskim Szkolnego Związku Sportowego oraz Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej.

ką trybuną, a także pawilon, w którym znajdowała się siłownia i biuro, jak również trzy korty usytuowane w parku nad stawem, to cały majątek powstałej nowej jednostki.

Zawody i imprezy

40 lat funkcjonowania MOSiR to olbrzymia ilość organizowanych zawodów sportowych, a także imprez kulturalnych i rekreacyjnych. Najważniejsze z nich to:



Bieg Konstytucji

- Olimpiada przedszkoli 1988, Gry i Zabawy dla klas I-III 1991, Ostrowskie Igrzyska Przedszkolaków 2011 – 2016;
- Ostrowska Olimpiada Młodzieży dla szkół podstawowych (I edycja 1972,



Bieg Konstytucji



I Ostrowskie Igrzyska Firm

- 1974, 1976, 1978, 1984/5, 1987; II edycja 1994 – 2015, (udział szkół gminy Ostrów Mazowiecka do roku 1999)
- Miejska Gimnazjada Sportowa (lata 2000 – 2015);



I Ostrowskie Igrzyska Firm - Dzień Sportu i Rekreacji

nieju Trybuny Mazowieckiej, a później Naszej Trybuny w tenisie stołowym;



Półkolonie z MOSiR



Mistrzostwa Miasta Szkół i Przedszkoli

- Powiatowa Olimpiada Młodzieży - szkoły ponadpodstawowe (2000 – 2004);
- Miejska Spartakiada Zakładów Pracy (1993 - 1999); udział brały m.in. Zurał, Forte, Mleczarnia, Miwex, Kruger, Bumar - Waryński, Jednostka Wojskowa, Straż, ZGKiM, Policja;
- organizacja wojewódzkich finałów tur-

- cykliczne zawody w podnoszeniu ciężarów rangi mistrzostw województwa i Polski w kategoriach wiekowych do lat 16, 18, 20 i 23 oraz organizacja meczu międzypaństwowego w podnoszeniu ciężarów Polska - Finlandia w 1978 roku, organizacja Mistrzostw Polski Kobiet senierek w 2000 roku;
- III Wojewódzka Olimpiada Młodzieży - 1978 rok;
- zawody strefowe w piłce siatkowej dziewcząt w ramach VI Ogólnopolskiej Spartakiady Młodzieży - 1979 oraz za-



Otwarte Mistrzostwa Miasta w Szachach



Mistrzostwa Miasta Szkół w Pływaniu



Liga Bowlingowa



Ferie zimowe z MOSiR



Cheerleaderki MOSiR



Debiuty Kulturyścyczne



Liga Siatkarzy Amatorów



Dzień Sportu i Rekreacji

wody strefowe w koszykówce dziewcząt w ramach VII OSM-1980 rok;

- finałowe zawody w koszykówce chłopców i piłce ręcznej dziewcząt w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży - 1990 rok;
- 1986 - etap Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego o Puchar Sztandaru Młodych w 100-lecie kolarstwa Polskiego z udziałem Ryszarda Szurkowskiego i mistrza Świata Lecha Piaseckiego;
- cykliczne ogólnopolskie turnieje brydża sportowego „O złoty pierścień Ostrowi”;
- organizacja meczu Orły Górskiego - Radni Miasta i Powiatu - 2008 rok;
- Debiuty Polskiego Związku Kulturyścistyki, Fitness i Trójboju Siłowego (2003 - 2014);
- tenisowy Turniej Miast (2004-2013).
- Lato z Radiem - w tym m.in. koncert zespołu BAJM (2008 rok);
- koncert zespołu BUDKA SUFLERA (2003 rok);
- występ Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca MAZOWSZE - 2006 i 2009 rok;
- cykliczne występy najpopularniejszych kabaretów (Kabaret Moralnego Niepokoju, OT TO, Paranienormalni, Neonówka, Smile, itp.);
- Ogólnopolski Festiwal Amatorskich Zespołów Tanecznych - trzy edycje (lata 2000-2002), następnie kontynuowany przez MDK jako „Wirujący krąg”;
- Festiwal Zdrowia i Urody Miasto dla Kobiet - cykliczna impreza adresowana do pań z okazji święta Kobiet - sześć edycji do chwili obecnej. ■

Współpraca z klubami na przestrzeni 40 lat

Sukcesy ostrowskich sportowców klubowych w ostatnim czterdziestoleciu to niewątpliwie także zasługa Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, który do dzisiaj zapewnia wszystkim odpowiednie warunki do treningu i startu w zawodach. I co najważniejsze, dzięki decyzji władz miasta, kluby z infrastruktury sportowej korzystają nieodpłatnie.

W okresie 40-lecia MOSiR współpracował z wieloma klubami. Najważniejsze z nich to:



- LKS Ostrowianka - klub którego tradycja sięga okresu międzywojennego. Najstarsza sekcja to podnoszenie ciężarów. Z niej też wywodzi się nasz jedyny ostrowski olimpijczyk Henryk Trębicki. Klub prowadził także od roku 1995 sekcje lekkiej atletyki, w latach 1987-1998 boksu i do 1986 roku kolarstwa. Obecnie w klubie działają sekcje koszykówki i lekkiej atletyki.



- Klub Sportowy Ostrovia - bierze swój początek z przedwojennej Ostrowianki i kontynuuje jej piłkarskie tradycje, występując po wojnie pod szyldem kolej-

no: Spójni, Klubu Sportowego Ostrów (od 1963 roku), Klubu Sportowego RARWAR (1972-1974), Międzyzakładowego Klubu Sportowego Ostrovia, a od 2000 roku pod obecną nazwą. W swojej historii występował w rozgrywkach od klasy C do IV ligi. Klub wychował wielu wartościowych piłkarzy, z których warto wymienić Jarosława Matusiaka zawodnika pierwszoligowego GKS Jastrzębie, Olimpię Poznań, Warty Poznań i Szczakowianki Jaworzno. Od dwóch lat klub prowadzi także szkolenie dziewcząt.

- Międzyszkolny Klub Sportowy SOKÓŁ - funkcjonował w latach siedemdziesiąt (do roku 1979). Prowadził szkolenie w tenisie ziemnym, piłce ręcznej, pływaniu i koszykówce. Najbardziej utytułowana zawodniczka z tego okresu to koszykarka Katarzyna Warzecha grająca m.in. w pierwszoligowym Włókniarzu Pabianice.



- Ostrowski Klub Koszykówki SOKÓŁ - działa od 1999 roku. Od sezonu 2013/2014 rywalizuje na szczeblu drugiej ligi, robiąc to do dzisiaj z coraz lepszymi efektami.



- Uczniowski Ostrowski Ludowy Klub Atletyczny - założony w 2002 roku. Prowadzi szkolenie w podnoszeniu ciężarów i boksie. W klubie przez wiele lat

działała sekcja lekkiej atletyki. Sekcja podnoszenia ciężarów przejęła szkolenie młodzieży z LKS Ostrowianki.

- Ostrowski Klub Karate Kyokushin - powstał w początkach lat 80-tych. Sz-



koli młodzież osiągając wiele sukcesów na arenach krajowych, kontynentalnych i światowych.

- Ludowy Kolarski Klub Sportowy „Ziemia Ostrowsko- Mazowiecka” - działał od 1987 roku. Obecnie zawiesił swoją działalność.



- Pływacki Uczniowski Klub Sportowy ORKA i Uczniowski Klub Sportowy „Neptun” - kluby prowadzące zajęcia w pływaniu i ratownictwie wodnym.

- Ostrowski Uczniowski Klub Sportowy z sekcją tenisa stołowego, obecnie zawiesił działalność.

- Grom Ostrow - rugby na wózkach, Academia Gorila - kontaktowe sporty walki oraz Stowarzyszenie Tenisowe GEM im. Zenona Kacpury - te kluby dołączyły do nas w ostatnim okresie.

MOSiR dzisiaj

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji dzisiaj zarządza kompleksem sportowym przy ulicy H. Trębickiego, w skład którego wchodzi kryta pływalnia, pełnowymiarowa hala sportowa ze ścianką wspinaczkową, sala sportów walki, sale fitness oraz kręgielnia. Obiektem przy ulicy Warchalskiego z halą sportową i stadionem oraz kortami ziemnymi znajdującymi się w parku nad stawem, Ogródkiem Jordanowskim przy ulicy Różańskiej i placem zabaw przy ulicy Szkolnej.

Dziennie obiekty MOSiR, w zależności od pory roku, odwiedza od 600 do ponad 1000 osób.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji organizuje w ciągu roku około 250 im-

• Amatorska Liga Piłki Nożnej – edycja wiosenna i jesienna; • Bank Spółdzielczy Liga Siatkarzy Amatorów; • Ostrowska Liga Bowlingowa - drużynowe turnieje w kręgle; • BrydżLiga - cotygo-

oraz Bieg pamięci Żołnierzy Wyklętych „Tropem Wilczym”; • turnieje tenisowe Grand Prix;

MOSiR posiada także bogatą ofertę imprez estradowych i rekreacyjnych.



prez. Są to imprezy własne, których MOSiR jest ich pomysłodawcą oraz kompletnym organizatorem, oraz współorganizowane - w których MOSiR uczestniczy na poziomie zapewnienia obiektu i urządzeń oraz ich podstawo-

wność. Są to imprezy własne, których MOSiR jest ich pomysłodawcą oraz kompletnym organizatorem, oraz współorganizowane - w których MOSiR uczestniczy na poziomie zapewnienia obiektu i urządzeń oraz ich podstawo-

Najważniejsze z nich organizowane i współorganizowane corocznie to:

• Festiwal Zdrowia i Urody „Miasto dla Kobiet”; • Ogólnopolski Konkurs Tańca „Wirujący Krąg”; • maraton taneczny Zumbi; • występy kabaretów (w tym



Ligowe rozgrywki KS Ostrowia

wej obsługi podczas wszelkiego rodzaju rozgrywek klubowych, turniejów i zawodów. Wiele imprez sportowych organizowanych jest cyklicznie. Najważniejsze z nich to:

rencjach); • Ostrowskie Igrzyska Przedzszkolaków; • półprofesjonalne imprezy biegowe: Bieg Konstytucji, Bieg Wolności i Solidarności (od bieżącego roku rozgrywany również jako półmaraton)



Ligowe rozgrywki OKK Sokół

roku kabarety Pod Wyrwigroszem, Neonówka); • Ostrowski Dzień Sportu i Rekreacji, w którego ramach rozgrywane są Ostrowskie Igrzyska Firm.

Nasza aktualna oferta

Sportowe ligi amatorskie

Od wielu sezonów MOSiR jest lokalnym organizatorem amatorskich rozgrywek w różnych dyscyplinach sportowych. Będąc otwarci na wszelkie inicjatywy mieszkańców naszego miasta i powiatu staramy się szybko realizować wszelkie pomysły. Z tego też względu, w roku obecnym ponownie poszerzyliśmy naszą ofertę dla sportowców-amatorów. Dzięki temu, na zakończenie roku 2016 możemy się już pochwalić pięcioma cyklami rozgrywkowymi:



Bank Spółdzielczy Liga Siatkarzy Amatorów (BSLSA) - niedzielne poranki w MOSiR, w okresie październik-maj, od wielu sezonów są zarezerwowane na zmagania siatkarzy. W tegorocznych rozgrywkach ponownie rywalizuje 8 drużyn z terenu powiatu ostrowskiego.



Amatorska Liga Piłki Nożnej (ALPN) - piłkarska liga z wieloletnimi tradycjami. Obecnie rozgrywana w edycjach halowej (w okresie zimowym) oraz „orlikowej”. W rozgrywkach corocznie bierze udział od 8 do nawet 14 zespołów.



BrydźLiga - strategiczna rywalizacja karciana na wtorkowe wieczory. Rozgrywki amatorów brydża sportowego w formie challenge'u rocznego.



Ostrowska Liga Bowlingowa - drużynowa rywalizacja w kręgle z kilkuletnią tradycją. Mieszane zespoły reprezentujące ostrowskie firmy i instytucje, a także zorganizowane grupy mieszkańców naszego miasta konkurują w formacie ligowym o puchar dyrektora MOSiR.



Tenis Stołowy Amatorów Grand Prix - zainaugurowany w roku bieżącym cykl turniejów, których łączny zwycięzca wzniesie do góry tryumfalny puchar.

Fitness

PILATES - spokojne ćwiczenia ruchowe wzmacniające cały organizm; BURLESKA - zajęcia taneczne połączone ze wzmacnianiem i stretchingiem;



JUMPING FROG TRAMPOLINY - idealny sposób na połączenie dynamicznych ćwiczeń ruchowych i świetnej zabawy;



JOGA - trening wymagający koncentracji i łączenia wysiłku mięśni z oddechem;

ZUMBA - taniec łączący elementy tańców latynoamerykańskich oraz elementów fitness;

FAT BURNING - aerobowy zestaw ćwiczeń wzmacniających cały organizm połączonych z rozciąganiem kluczowych zespołów mięśni;

STEP - ćwiczenia w rytm tanecznej muzyki polegające na dynamicznym wchodzeniu i schodzeniu ze stopnia, znakomite ćwiczenia na codzienność;

CHEERLEADERS - zajęcia gimnastyczno-taneczne wykonywane w celu kibicowania zespołom sportowym w czasie meczów;

AQUA AEROBIK - popularne ćwiczenia gimnastyczne w wodzie, prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów.

Publikacja okolicznościowa z okazji 40-lecia funkcjonowania MOSiR w Ostrowi Mazowieckiej.

Opracowanie MOSiR - W. Konarzewski, M. Kukielka, fotografie: B. Siwek, fotografie archiwalne: zbiory MOSiR. Skład: K. Orzechowski. Ostrow Mazowiecka - listopad 2016.