

Siłownia - Urząd Miejski w Strzelcach Opolskich



**Urząd Miejski w Strzelcach Opolskich**

<https://www.criws.strzelceopolskie.pl/sport/Silownia>

## Siłownia

MOSiR zaprasza do korzystania z dwóch siłowni znajdujących się w hali sportowej przy pl. Żeromskiego 5A w Strzelcach Opolskich.

Jednorazowy bilet wstępu to koszt 5,00 zł  
karnet miesięczny można nabyć w cenie 40,00 zł

Tel. 77 461 21 81  
email: [d.bolechowski@mosir-strzelceopolskie.pl](mailto:d.bolechowski@mosir-strzelceopolskie.pl)

Siłownia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-20:00

### Dostępny sprzęt siłowo rekreacyjny:

- atlas (wyposażony w 12 stanowisk do ćwiczeń)
- butterfly
- ławeczka rzymska
- wyciąg wielofunkcyjny (brama)
- 3 sztangi długie
- zestaw sztangielek krótkich z możliwością dokładania ciężarków (krążków), oraz stałe zestawy sztangielek 1kg, 2kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 19kg, 25kg, 31kg
- steps

- rowerek
- dodatkowo zestawy wielofunkcyjne oraz ciężarki pełne "damskie"
- wolne krążki obciążające (od 1 kg do 50 kg)
- przyrząd typu modlitewnik "mięśnie bicepsów" wraz ze sztangą "łamaną"
- 3 ławeczki luźno stojące z możliwością regulowania skosów oparcia co uatrakcyjnia wykonywanie ćwiczeń
- 2 stojaki luźno stojące z możliwością regulowania wysokości (mięśnie nóg, mięśnie ramion barki)
- suwnica S 3 F z ławeczką skośną (regulowaną)
- obrotowy przyrząd do ćwiczeń mięśni brzucha
- przyrząd do podciągania
- "symulator jazdy konnej"
- 2 bieżnie
- wiosłarz
- orbitrek