

Kardioaerobik rusza w lutym

16-01-2024



Lubisz aktywnie spędzać czas? Chcesz się trochę poruszać? Dzierżonowski OSiR zaprasza na kardioaerobik. Zajęcia ruszą w lutym i będą się odbywać do czerwca 2024 r.

Będą się odbywać dwa razy w tygodniu - w poniedziałki o godz. 10.00 oraz w czwartki o godz. 8.30 w sali gimnastycznej przy ul. Szkolnej w Dzierżonowie. Na pierwsze zajęcia zapraszamy w czwartek 1 lutego.

Ćwiczenia są adresowane zarówno do osób starszych, jak i wszystkich, którzy nie lubią beczynnie siedzieć w domu, a wolą aktywny wypoczynek. Kardioaerobik jest prowadzony przez wyspecjalizowaną instruktorkę i polega na wykonywaniu ćwiczeń w rytm muzyki. Ćwiczenia pomagają się zrelaksować, działają korzystnie na układ krążenia przez zwiększenie wartości tętna, dzięki czemu poprawiają ogólne samopoczucie.

Wstęp na zajęcia dofinansowywane przez miasto tylko z karnetem (10 wejść w cenie 50 zł), który można zakupić w recepcji hotelu OSiR przy ul. Strumykowej 1.

Aktualny rozkład zajęć oraz ewentualne zmiany można śledzić na stronie www.hotelosir.pl, w zakładce „Grafik obiektów” – sala gimnastyczna przy ul. Szkolnej.