

# Wracają zajęcia kardioaerobiku

07-06-2021



Fot: OSiR Dzierżoniów

**Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie zaprasza wszystkich chętnych na zajęcia kardioaerobiku. Zajęcia odbywają się w czerwcu dwa razy w tygodniu - w poniedziałki o godz. 8.30 oraz w czwartki o godz. 8.30 w sali gimnastycznej przy ul. Szkolnej w Dzierżoniowie. Pierwsze w poniedziałek 7 czerwca.**

Dofinansowane przez miasto zajęcia 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 tylko z karnetem (10 wejść w cenie 20 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](http://www.hotelosir.pl) w zakładce Grafiki obiektów - sala gimnastyczna przy ul. Szkolnej.