

# Zapraszamy na kardioaerobik

30-08-2024



Fot: OSiR Dzierżoniów

**Burmistrz Miasta Dzierżoniów oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie zapraszają wszystkich chętnych na zajęcia kardioaerobiku. Zajęcia odbywać się będą w poniedziałki o godz. 9:00 i w czwartki o godz. 8:30 w sali gimnastycznej przy ul. Szkolnej w Dzierżoniowie. Na pierwsze zajęcia zapraszamy w poniedziałek 2 września 2024 roku.**

Nasze zajęcia są kierowane 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 50 zł), który można zakupić na 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.

Serdecznie zapraszamy do wspólnych ćwiczeń.

Zajęcia współfinansowane ze środków Gminy Miejskiej Dzierżoniów.

Źródło: OSiR Dzierżoniów