

Zapraszamy na zajęcia kardioaerobiku

07-01-2025



Fot: OSiR Dzierżoniów

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie zaprasza na zajęcia kardioaerobiku. To oferta dla osób starszych i wszystkich, którzy zamiast siedzenia w domach 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.

Zajęcia dofinansowane z budżetu miasta odbywają się dwa razy w tygodniu - 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 13 stycznia. Wstęp tylko z karnetem (10 wejść w cenie 60 zł), który można zakupić na recepcji Hotelu OSiR, przy ul. Strumykowej 1.