

## Poćwicz kardioaerobik

29-08-2025



**Chcesz się trochę poruszać i aktywnie spędzić czas? Dzierżoniowski OSiR zaprasza na kardioaerobik. Zajęcia odbywać się będą od 8 września w sali gimnastycznej przy ul. Szkolnej w Dzierżoniowie.**

Ćwiczenia planowane są dwa razy w tygodniu: w poniedziałki o godz. 9.00 oraz w czwartki o godz. 8.30. Adresowane są zarówno do osób starszych, jak i wszystkich, którzy nie lubią beczynnie siedzieć w domu.

Kardioareobik 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 60 zł), który można kupić 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 Grafik obiektów – Sala gimnastyczna przy ul. Szkolnej.