



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## Dzisiejsze zajęcia aerobiku odwołane

Publikowane od

24.04.2024 08:11:03



SPÓJRZ TRZEŹWO

**Mława**  
*jest piękna!*

Uprzejmie informujemy że z przyczyn od Urzędu Miasta niezależnych odwołane zostają dzisiejsze, 24 kwietnia 2024 r. zajęcia aerobiku dla mieszkańców Mławy w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława.

Przypominamy, że zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu z możliwością wyboru tylko jednego dnia w tygodniu w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w poniedziałki, środy oraz piątki w godzinach:

- poniedziałek, godz. 17.00 - 18.00 oraz 20.00 - 21.00
- środa, godz. 17.00 - 18.00 oraz 18.00 - 19.00
- piątek, godz. 17.00 - 18.00 oraz 18.00 - 19.00.

Zachęcamy również do skorzystania z bezpłatnych zajęć rozciągająco - relaksacyjnych (joga). To ciekawa forma spędzania czasu wolnego, która jest jednocześnie doskonałym środkiem antystresowym. Ćwiczenia poprawiają gibkość oraz pobudzają przemianę materii. Poprawia się także funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego, co skutkuje lepszym dotlenieniem organizmu, a tym samym lepszą koncentracją, sprawnością intelektualną, mniejszą podatnością na zmęczenie.

Ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora.

Zajęcia prowadzone są dwa razy w tygodniu - w każdy wtorek i czwartek od godz. 18.30 do 20.00 w lokalu, przy ul. Mariackiej 20.

Więcej informacji, zapisy w Wydziale Oświaty i Polityki Społecznej, ul. 18 Stycznia 4/25, tel. 23 654 56 38 wew. 410.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/index.php/arttykul/dzisiejsze-zajecia-aerobiku-odwolane>