



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Skorzystaj z dodatkowych zajęć aerobiku oferowanych w ramach profilaktyki

Publikowane od
04.11.2021 15:26:58



Zapraszamy chętne Panie do udziału w dodatkowych zajęciach aerobiku. W ramach realizacji Miejskiego Programu Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława proponujemy aerobik już nie tylko w poniedziałki i środy, ale od 1 listopada również w piątki.

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego trenera. Trening dopasowany jest do możliwości oraz potrzeb grupy w dwóch zespołach wiekowych (dla młodszych i tych nieco starszych).

Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu z możliwością wyboru tylko jednego dnia w tygodniu w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w poniedziałki, środy, piątki o godzinach 17.00-18.00 dla starszych Pań oraz od 18.00-19.00 dla młodszych Pań.

Aerobik to nie tylko modna i zdrowa forma spędzania czasu wolnego, to oderwanie się od codziennych zajęć, kłopotów domowych, to możliwość zrzucenia kilku zbędnych kilogramów, ale również uodpornienie, chroniące nas przed schorzeniami. Dzięki ćwiczeniom zwiększamy swoją odporność na stres, nasz organizm szybciej się regeneruje. Dodatkowo ćwiczenia wykonywane w grupie, będą sprzyjać integracji oraz tworzeniu więzi społecznych.

Chętne Panie zapraszamy do Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej, ul. 18 Stycznia 4/25 celem podpisania karty zgłoszeniowej.

Prowadzenie zajęć uzależnione jest od wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego związanych z przeciwdziałaniem pandemii COVID-19 i aktualnie odbywają się z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa.

Adres źródłowy: <https://mlawa.pl/artukul/skorzystaj-z-dodatkowych-zajec-aerobiku-oferowanych-w-ramach-profilaktyki>