



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Bezpłatne zajęcia aerobiku do 17 marca odwołane

Publikowane od

09.03.2023 11:13:39



SPÓJRZ TRZEŹWO

Mława
jest piękna!

Uprzejmie informujemy że z przyczyn od Urzędu Miasta niezależnych (choroba trenerki) odwołane zostają zajęcia aerobiku dla mieszkańców Mławy w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz

Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława.

Przypominamy, że z bezpłatnych zajęć aerobiku możemy skorzystać trzy razy w tygodniu z możliwością wyboru tylko jednego dnia w lokalu przy ul. Mariackiej 20 - w poniedziałki, środy oraz piątki w godzinach 17.00-18.00 dla starszych Pań oraz od 18.00-19.00 dla młodszych Pań.

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/arttykul/bezplatne-zajecia-aerobiku-do-17-marca-odwolane>