Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Krzysztof Napierski

Bezpłatny aerobik dla mieszkańców

Publikowane od
10.05.2023 09:26:00

Uprzejmie zapraszamy do skorzystania z bezp?atnych zaj?? aerobiku dedykowanych mieszka?com Miasta M?awa, ju? od 10 maja 2023 r.

Po krótkiej przerwie, w czasie ogólnopolskiej majówki, w realizacji zaj?? aerobowych prowadzonych w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwi?zywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdzia?ania Narkomanii dla Miasta M?awa, b?d?cych alternatywn? form? sp?dzania wolnego czasu, która zwi?ksza czynniki chroni?ce zapobiegaj?c negatywnym zjawiskom zwi?zanym z uzale?nieniami, promuje zdrowy styl ?ycia, integruje ?rodowisko lokalne, jest nie tylko modn?, ale i zdrow? form? sp?dzania czasu wolnego, daj?c mo?liwo?? oderwanie si? od codziennych zaj??, zrzucenia kilku zb?dnych kilogramów, ale równie? uodpornienie i ochrony przed schorzeniami, przypominamy i zapraszamy do skorzystania z oferty Miasta M?awa.

Zaj?cia prowadzone s? przez wykwalifikowanego trenera.

Trening dopasowany jest do mo?liwo?ci oraz potrzeb grupy.

Zaj?cia odbywaj? si? dwa razy w tygodniu, w lokalu przy ul. Mariackiej 20.

W poniedzia?ki i ?rody w godzinach od 17.00-18.00 dla starszych Pa? oraz od 20.00-21.00 dla Pa? m?odszych.

W przypadku du?ej liczby ch?tnych, która przekracza?aby limit osób uczestnicz?cych zaj?ciach istnieje konieczno?ci wyboru tylko jednego dnia w tygodniu.

Zach?camy równie? do skorzystania z **bezp?atnych zaj?? rozci?gaj?co-relaksacyjnych (joga)**.
To ciekawa forma sp?dzania czasu wolnego, która jest jednocze?nie doskona?ym ?rodkiem antystresowym. ?wiczenia poprawiaj? gibko?? oraz pobudzaj? przemian? materii. Poprawia si? tak?e funkcjonowanie uk?adu krwiono?nego i oddechowego, co skutkuje lepszym dotlenieniem organizmu, a tym samym lepsz? koncentracj?, sprawno?ci? intelektualn?, mniejsz? podatno?ci? na zm?czenie. ?wiczenia rozci?gaj?co-relaksacyjne prowadzone s? przez wykwalifikowanego instruktora.

Zaj?cia prowadzone s? dwa razy w tygodniu.

W ka?dy wtorek i czwartek od godz. 18.30 do 20.00 w lokalu, przy ul. Mariackiej 20.

Wi?cej informacji, zapisy w Wydziale O?wiaty i Polityki Spo?ecznej, ul. 18 Stycznia 4/25, tel. 23 654 56 38 wew. 410.

ES / OS

Adres źródłowy: https://mlawa.pl/artykul/bezplatny-aerobik-dla-mieszkancow