

# Rusz się na aerobik - serce Ci podziękuje

05-09-2023



Fot: OSiR Dzierżoniów

**Ruszyły zajęcia kardioaerobiku z dofinansowaniem miasta. Oferta skierowana jest dla seniorów, ale także osób, które zamiast siedzieć w domu wolą aktywność fizyczną.**

Wznawiane po wakacyjnej przerwie zajęcia potrwać do grudnia 2023 r. dwa razy w tygodniu - w poniedziałki i czwartki o godz. 8.30 w sali gimnastycznej przy ul. Szkolnej w Dzierżoniowie.

Ćwiczenia kardio są kierowane zarówno do osób starszych, jak i wszystkich, którzy nie lubią beczynnie siedzieć w domu, a wolą aktywny wypoczynek. Ćwiczenia w rytm muzyki są prowadzone przez instruktorkę. Pomagają się zrelaksować, działają korzystnie na układ krążenia przez zwiększenie wartości tętna, dzięki czemu poprawiają ogólne samopoczucie.

Wstęp na zajęcia tylko z karnetem (10 wejść w cenie 45 zł), który można zakupić na recepcji Hotelu OSiR przy ul. Strumykowej 1. Zajęcia współfinansowane są ze środków gminy miejskiej Dzierżoniów.

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”.