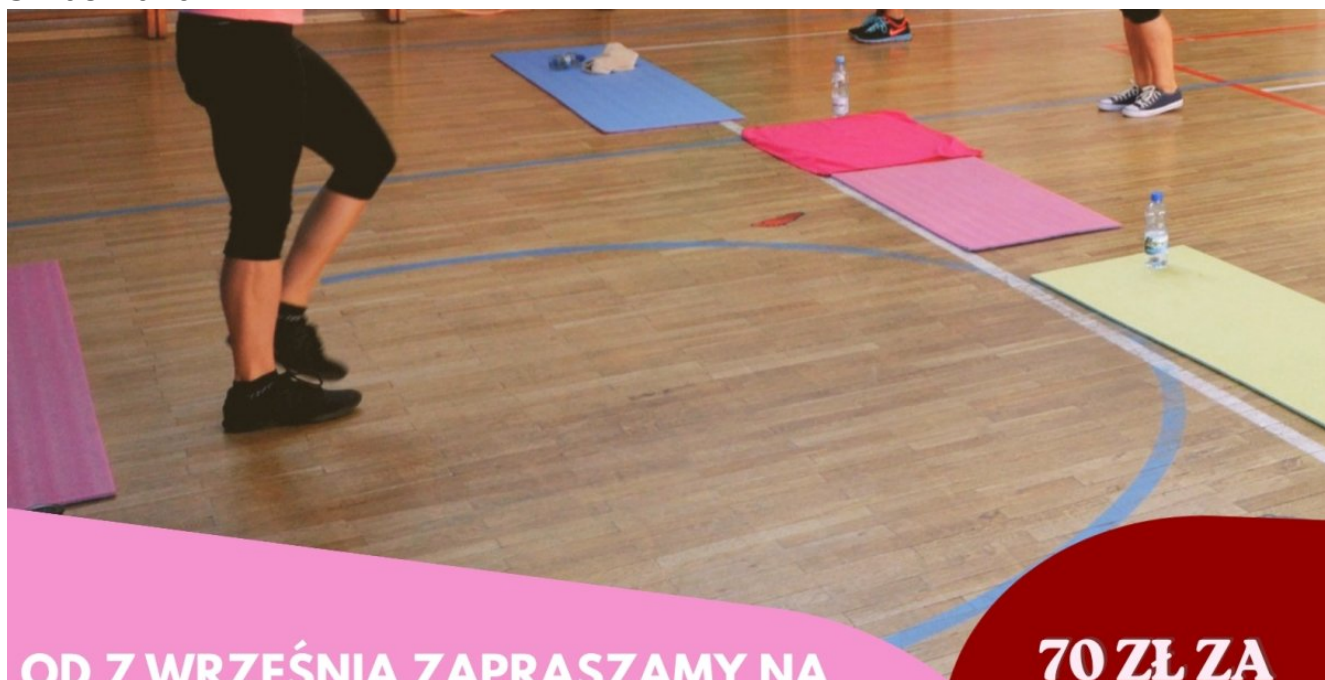


Kardioaerobik dwa razy w tygodniu

31-08-2026



Grafika: OSiR Dzierżoniów

Od września organizowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie zajęcia kardioaerobiku odbywać się będą dwa razy w tygodniu. To oferta zarówno dla osób starszych, jak i wszystkich lubiących aktywny wypoczynek.

Kardioaerobik jest prowadzony przez wyspecjalizowaną instruktorkę i polega na wykonywaniu ćwiczeń w rytm muzyki. Ćwiczenia pomagają się zrelaksować, działają korzystnie na układ krążenia przez zwiększenie wartości tętna, dzięki czemu poprawiają ogólne samopoczucie.

Zajęcia odbywać się będą od września do grudnia dwa razy w tygodniu. W poniedziałki o godz. 8:30 oraz w czwartki o godz. 8:30 w sali gimnastycznej przy ul. Szkolnej (przy Ośrodku Pomocy Społecznej). Na pierwsze zajęcia zapraszamy w poniedziałek 7 września 2026 roku.

Wstęp na zajęcia tylko z karnetem (10 wejść w cenie 70 zł), który można zakupić w recepcji Hotelu OSiR przy ul. Strumykowej 1.

Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń.