



Wiadomości

Piątek, 29 września 2023

Zapisy na aqua aerobik dla seniorów

Serdecznie zapraszamy na gorlicki basen na bezpłatne, cykliczne **zajęcia z aqua aerobiku** skierowane do osób po 60. roku życia, które startują już w najbliższy **czwartek (5.10)**.

Zajęcia z instruktorem trwają 45 min i są bezpłatne – finansowane z budżetu Miasta Gorlice, ale każdy uczestnik wstęp na basen wykupuje we własnym zakresie. Odbywać się będą na Pływalni Fala w każdy czwartek w godz. 9.45 - 10.30.

Zapisy można dokonywać telefonicznie w każdy poniedziałek, w godz. 8.00 - 13.00, tel. 18 352 66 38. Zapisy nie dotyczą „Klubu Seniora”.

Decyduje kolejność zgłoszeń.

Aqua aerobik to forma ćwiczeń polecana zwłaszcza seniorom, mającym problemy z poruszaniem się. Ćwiczenia w wodzie, dzięki jej właściwościom wypornościowym nie obciążają organizmu, wzmacniają układ oddechowy i krążeniowy, a także podnoszą ogólną wydolność organizmu.

Jedna osoba może zapisać maksymalnie trzech uczestników. Osoby, które wyraziły chęć uczestniczenia w zajęciach, a które dwukrotnie nie poinformują Organizatorów o swojej nieobecności (nie odwołają rezerwacji), tracą możliwość ponownego zapisania się.

Źródło: OSiR Gorlice