



Wiadomości

Czwartek, 10 listopada 2022

Aqua aerobik dla zdrowia gorlickich seniorów

Aqua aerobik to zajęcia, w których może uczestniczyć każdy aktywny senior! Serdecznie zapraszamy na gorlicki basen na bezpłatne, cykliczne zajęcia z instruktorem skierowane do osób po 60. roku życia, które startują już **w najbliższy czwartek (17.11) o godz. 10:00!**

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.

Zajęcia z instruktorem trwają 45 min i są bezpłatne – finansowane z budżetu Miasta Gorlice. Odbywać się będą na Pływalni Fala w każdy czwartek o godz. 10:00.

Bilet wstępu na basen uczestnicy zakupują we własnym zakresie, zgodnie z obowiązującym cennikiem krytej Pływalni.

Liczba miejsc jest ograniczona (16 osób w grupie), dlatego zgłoszenia udziału w zajęciach należy dokonać w kasie Krytej Pływalni w Gorlicach pod numerem telefonu 18 352 66 38.

Serdecznie zapraszamy!