

FITNESS W WODZIE WRACA!

Wiedząc, że ruch to jeden z podstawowych elementów budujących nasze zdrowie cieszymy się, że na pływalnię powracają zajęcia aquafitness! Fitness w wodzie dostępny będzie dla naszych klientów w poniedziałki, środy oraz piątki o godz. 19.00, poprowadzi je oczywiście niezastąpiona instruktorka Grażyna! Ruch to zdrowie – slogan znany od lat, jednak potrzebny jak nigdy... Pamiętajcie jeśli nie możecie brać udziału w zajęciach z naszej oferty, to do dyspozycji pozostają tereny rekreacyjno-sportowe WOSiR Drzonków! Ogólnodostępna bieżnia wokół parkuru, bezpieczne drogi do jazdy na rowerach, place zabaw, place piknikowe oraz tereny leśne z trasami Nordic Walking idealne na długie spacery – znajdziecie w Ośrodku wiele miejsc, aby aktywnie spędzić czas! Od poniedziałku pozostałe zajęcia fitness odbędą się zgodnie z poniższym harmonogramem. Przypominamy o obowiązku zapisów na zajęcia u instruktorów! Dobra wiadomość dla miłośników JOGI posiadaczy kart BENEFIT!!! -od listopada JOGA dostępna dla WAS w WOSiR Drzonków.