

Gmina Chełmno Oficjalny portal informacyjny

Adres artykułu: <https://gmina-chelmno.pl/arttykul/179-3666-fitness-w-podwiesku>

Fitness w Podwiesku

Od 1 maja w sali gimnastycznej Gimnazjum w Podwiesku rozpoczynają się zajęcia fitness dla kobiet. Odbywać się będą we wtorki i piątki od 18.00 do 19.15. W ramach zajęć: rozgrzewka, ćwiczenia na stepie, ćwiczenia modelujące brzuch, uda, pośladki i ramiona, wzmacniające kręgosłup i stawy, ćwiczenia na macie modelująco-wyszczuplające brzuch oraz 15 minut stretchingu. Zajęcia prowadzić będzie instruktor fitness Pani Magdalena Jaskuła-Arendt. Wstęp 8 zł od osoby. Dzieci i młodzież do lat 18-tu wstęp wolny. Uczestnicy powinni przynieść ze sobą matę do ćwiczeń, obuwie sportowe, luźny strój i wodę do picia.

Metryczka

Opublikował w BIP:	Jarosław Zima
Data opublikowania:	14.04.2016 11:15
Ostatnio zaktualizował:	
Liczba wyświetleń:	305