

Zadbaj o sylwetkę!

06.11.2008.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji wychodzi naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców Skarżyska i nie tylko i organizuje zajęcia prowadzące do poprawy sylwetki i zadbania o własną kondycję fizyczną.

Składają się na nie różne ćwiczenia ruchowe m.in.: aerobic, fitness, czy aqua aerobic.

Zajęcia dla chętnych 2x w tygodniu, po 2h (1h na basenie i 1h w siłowni). Opłata zgodnie z cennikiem - 75 zł/od osoby za miesiąc - basen i siłownia.

Aerobic i fitness miałyby się odbywać w hali sportowej przy ul. Sienkiewicza 34, w dniach:

- poniedziałek - godz. 20.00 - 21.00,
- środa - godz. 18.45 - 19.45 i 20.00 - 21.00,
- piątek - godz. 18.45 - 19.45 i 20.00 - 21.00.

Posiadamy odpowiedni sprzęt m. in. stepper, handle, gumy fitness itp. Opłata 4zł/od osoby za godzinę.

Zajęcia grup aqua aerobic planowane są na krytej pływalni.

Chętnych serdecznie zapraszamy. Więcej informacji w hali sportowej przy ul. Sienkiewicza 34 lub w krytej pływalni przy ul. Spółdzielczej 19.