

## Zajęcia fitness w gminie Szemud

2023.01.23

zobacz online: <https://gcksir.szemud.pl/artykuly/zajecia-fitness-w-gminie-szemud/>

### Zajęcia fitness w gminie Szemud:

#### **Poniedziałki**

17.15-18.15 fitness plus

18.30-19.30 fitness

#### **Czwartki**

17.15-18.15 fitness plus

18.30-19.30 fitness

#### **Opis zajęć :**

Zajęcia Fitness plus są skierowane dla:

- osób z nadwagą
- osób z bólami kręgosłupa
- osób w dojrzałym wieku

-dla każdego kto potrzebuje ruchu w spokojnym tempie

Zajęcia Fitness są skierowane dla:

-osób potrzebujących energii i dynamiki

-dla osób chcących wzmocnić mięśnie swojego ciała z obciążeniem

-dla każdego kto potrzebuje ruchu w szybkim tempie w rytm muzyki

Miejsce: Gminne Centrum Kultury Sportu i Rekreacji  
Szemud hala sportowa

**Kontakt:505 581 822**