



Ruszyły bezpłatne zajęcia gimnastyczne „Zdrowy kręgosłup”

2017-03-07

W Mistrzejowicach rozpoczęły się bezpłatne zajęcia gimnastyczne „Zdrowy kręgosłup” - to jeden z pięciu zwycięskich pomysłów trzeciej edycji Budżetu Obywatelskiego. Inicjatywę poparło 714 mieszkańców, jej budżet to ok. 5 tys. zł. Błyskawicznie zebrał się komplet uczestników, dostępne są już tylko miejsca rezerwowe.

Projekt będzie realizowany od lutego do grudnia 2017 r., z przerwą na wakacje (lipiec, sierpień). Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, w poniedziałki w godz. 20.30–21.30 w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 130 na os. Oświecenia 30. Warunkiem uczestnictwa jest ukończenie 18 lat i zamieszkiwanie w dzielnicy XV. Projekt ma pobudzić aktywność fizyczną mieszkańców, przy czym zajęcia skierowane są zwłaszcza do tych, którzy chcą poprawić sprawność fizyczną i stan zdrowia. Program ćwiczeń kładzie nacisk na wzmacnianie i rozciąganie mięśni kręgosłupa z wykorzystaniem popularnych przyrządów gimnastycznych i rehabilitacyjnych.

Osoby zainteresowane mogą kontaktować się za pośrednictwem e-maila: ksbad@ksbad.pl lub bezpośrednio przed zajęciami.