



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Krzysztof Napierski

---

## Bezpłatny aerobik dla mieszkańców

Publikowane od

10.05.2023 09:26:00



SPÓJRZ TRZEŹWO

**Mława**  
*jest piękna!*

Uprzejmie zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych zajęć aerobiku dedykowanych mieszkańcom Miasta Mława, już od 10 maja 2023 r.

Po krótkiej przerwie, w czasie ogólnopolskiej majówki, w realizacji zajęć aerobowych prowadzonych w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwijania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława, będących alternatywną formą spędzania wolnego czasu, która zwiększa czynniki chroniące zapobiegając negatywnym zjawiskom związanym z uzależnieniami, promuje zdrowy styl życia, integruje środowisko lokalne, jest nie tylko modną, ale i zdrową formą spędzania czasu wolnego, daje możliwość oderwania się od codziennych zajęć, zrzucenia kilku zbędnych kilogramów, ale również uodpornienie i ochrony przed schorzeniami, przypominamy i zapraszamy do skorzystania z oferty Miasta Mława.

**Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanego trenera.**

**Trening dopasowany jest do możliwości oraz potrzeb grupy.**

**Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, w lokalu przy ul. Mariackiej 20.**

**W poniedziałki i środy w godzinach od 17.00-18.00 dla starszych Pań oraz od 20.00-21.00 dla Pań młodszych.**

**W przypadku dużej liczby chętnych, która przekracza aby limit osób uczestniczących zajęciach istnieje konieczność wyboru tylko jednego dnia w tygodniu.**

Zachęcamy również do skorzystania z **bezpłatnych zajęć rozciągająco-relaksacyjnych (joga).**

To ciekawa forma spędzania czasu wolnego, która jest jednocześnie doskonałym środkiem antystresowym. Ćwiczenia poprawiają gibkość oraz pobudzają przemianę materii. Poprawia się także funkcjonowanie układu krwionośnego i oddechowego, co skutkuje lepszym dotlenieniem organizmu, a tym samym lepszą koncentracją, sprawnością intelektualną, mniejszą podatnością na zmęczenie. Ćwiczenia rozciągająco-relaksacyjne prowadzone są przez wykwalifikowanego instruktora.

**Zajęcia prowadzone są dwa razy w tygodniu.**

**W każdy wtorek i czwartek od godz. 18.30 do 20.00 w lokalu, przy ul. Mariackiej 20.**

Więcej informacji, zapisy w Wydziale Oświaty i Polityki Społecznej, ul. 18 Stycznia 4/25, tel. 23 654 56 38 wew. 410.

ES / OS

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/bezplatny-aerobik-dla-mieszkanow>