

RENDSZERES TESTMOZGÁS

OSLI, 2019. FEBRUÁR 23.

2019. február 23-án került megrendezésre az első mozgásprogram, az EFOP-1.5.3-16-2017-00008 számú, „Humán erőforrások és szolgáltatások térségek közti fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében” című projekt keretében. A program az Általános Iskola (9354 Osló, Rákóczi Ferenc utca 7.) tornatermében valósult meg, 15:00 órai kezdettel.

Az izmok megmozgatása Dr. Szalainé Zsemlye Mónika feladata volt, aki több részre bontotta az edzéstervet. Kezdeként zenére gyakoroltak be a résztvevők egy aerobics mozgásrendszert, mely után polifoam használatával a lábizmok kerültek bemelegítésre. Ez után következett egy step pad gyakorlatsor, melyet ismét egy polifoamos lábgyakorlat követett, majd zárásként a fitneszlabdákat vették segédeszközzé.

Meghívó

Osli Községi Önkormányzat

A „Humán erőforrások és szolgáltatások térségek közti fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében”
című EFOP-1.5.3-16-2017-00008 sz. projekt keretében

SOK SZERETETTEL MEGHÍVJA A KEDVES ÉRDEKLŐDŐKET

*A rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgás támogatása –
Szabadidősport népszerűsítése témában a következő rendezvényre:*



Dr. Szalainé Zsemlye Mónikával

Időpont: 2019. február 23. szombat, 15:00

Helyszín: 9354 Osló, Rákóczi Ferenc utca 7.

Általános Iskola tornaterme

Szükséges felszerelés: mozgásra alkalmas ruházat.
A részvétel ingyenes.

Üdvözlettel:
Fodor József
polgármester



A témakörön belül további programok lesznek 2019-ben:

Április 13. – Kangoo
Augusztus 17. – Gyógytorna
November 30. – Társastánc



