

RENDSZERES TESTMOZGÁS

OSLI, 2019. ÁPRILIS 13.

2019. április 13-án került megrendezésre a második mozgásprogram, az EFOP-1.5.3-16-2017-00008 számú, „Humán erőforrások és szolgáltatások térségekbeni 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 edzésprogram levezetésére Hudy Andreát kértük fel, aki kezdésként zenés aerobikkal indított, hogy kellően bemelegítse a résztvevőket. Ezután következtek a Trx-es gyakorlatok, mely során Andrea két csapatra bontotta a résztvevőket, akik felváltva végezték a feladatokat a bordásfalhoz erősített Trx köteleken. Végezetül a Kangoo Jumps cipők kerültek kiosztásra, melyet Andrea biztosított számukra, és zenés kíséret mellett intenzív gyakorlatsort tanított be a jelen lévőknek.

Meghívó

Osló Községi Önkormányzat

A „Humán erőforrások és szolgáltatások térségekbeni 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



Hudy Andrea

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ EDZÉSI PROGRAMJÁRA



A RENDEZVÉNY KERETEIN BELÜL:

KANGOO JUMPS

AEROBIC

TRX



Időpont: 2019. április 13.
szombat, 15:00

Helyszín: 9354 Osló, Rákóczi Ferenc utca 7.
Általános Iskola Tornaterme

Szükséges felszerelés:

- mozgásra alkalmas ruházat
- aerobic-hoz polifoam
- kangoo jumps-hoz magas szárú zokni
- törölköző

Jelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet munkaidőben:
06/96-250-151 (önkormányzat)
06/30-354-9036 (mobil)

SZÉCHENYI 2020





