

Bezpłatne zajęcia usprawniające dla seniorów z elementami boksu



BAGDASARIAN BOXING CLUB ZAPRASZA

SENIOR 60+
BEZPŁATNE ZAJĘCIA
USPRAWNIAJĄCE
Z ELEMENTAMI BOKSU

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW BUDŻETOWYCH MIASTA POZNAŃ
#POZNAŃWSPIERA

ADRES: REYMONTA 35, 60-791 POZNAŃ
TEL. 694 021 328, 692 230 015

 BAGDASARIAN BOXING CLUB

 MCHITAR_BAGDASARIAN

POZnań*

Bagdasarian Boxing Club Poznań zaprasza seniorki i seniorów do udziału w bezpłatnych zajęciach usprawniających z elementami boksu.

Zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 15.00-16.00 w hali przy ul. Reymonta 35.

W programie każdego zajęcia:

- ćwiczenia wzmacniające kręgosłup,
- ćwiczenia rozciągające i uelastyczniające mięśnie – zmniejszają one dolegliwości bólowe i zwiększają dotlenienie i ukrwienie mięśni,
- ćwiczenia z małymi hantlami

- ćwiczenia z elementami boksu – wzmacniają mięśnie brzucha, pośladków, kolana, barki i biodra

Systematyczne uczestniczenie w zajęciach gwarantuje utrzymywanie prawidłowej postawy ciała, wzmocnienie szkieletu mięśniowego i redukcję przykurczy mięśniowych.

Zapisy i szczegółowe informacje:

- tel. 692 230 015, 694 021 328, mchitar.bagdasarian@gmail.com | [Bagdasarian Boxing Club: Facebook](#)

Projekt jest współfinansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania.