Wakacyjne zajęcia badmintona dla seniorek i seniorów

Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji zapraszają na wakacyjne zajęcia badmintona dla seniorek i seniorów w ramach cyklu „Seniorzy w Akcji”.

Na chętnych ruchowych aktywności czekają liczne zajęcia sportowe, ale tym roku nowością będzie możliwość skorzystania z boisk do badmintona w Hali Sportowej Wilda.

Badminton

- 7, 14, 21 i 28 lipca oraz 4, 11, 18 i 25 sierpnia, godz. 12.00-13.30
- miejsce: Hala Sportowa Wilda
- koszt: 1 zł od osoby za pojedyncze zajęcia
- obowiązują zapisy: tel. 61 646 33 44

Badminton to dynamiczna gra rakietowa, która łączy w sobie elementy strategii, szybkości i precyzji. Podczas intensywnej wymiany lotek uczestnicy angażują do pracy całe ciało, rozwijając zwłaszcza refleks, zwinność oraz koordynację ruchowo-wzrokową. Taka forma aktywności doskonale poprawia kondycję kardio, a także wzmacnia mięśnie nóg i ramion.

Organizatorzy zapewniają potrzebny sprzęt do grania, ale proszą o przyniesienie obuwia na zmianę z niebrudzącą podeszwą.

Szczegóły:

- POSiR | Seniorzy w akcji: strona internetowa