



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Sport-i-rekreacja-w-Rabce-Zdroju-dla-kazdego/idn:5613/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

07 cze 2021

kategoria:

Aktualności



Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego

Ruch wpływa pozytywnie na stan naszej kondycji fizycznej oraz na wydzielanie hormonu szczęścia - endorfiny. Zajęcia sportowe nie tylko uczą działania drużynowego, skupienia, zdrowej rywalizacji, ale także są elementem integracji społecznej, kształtują i promują prozdrowotny tryb życia, również wpływają na odporność organizmu.

Uczestnicy zajęć, pod okiem instruktorów, otrzymają wskazówki, w jakim kierunku rozwijać swoją sprawność fizyczną i poszczególne cechy motoryczne. Zajęcia sportowe obejmują ćwiczenia ruchowe na świeżym powietrzu: Nordic Walking, tenis ziemny, zajęcia na siłowni plenerowej

Data: 10 czerwca 2021r. (czwartek)

Miejsce: Park Zdrojowy w Rabce-Zdroju /Plac pod Grzybkiem/

godz. 17:00 - 17:30 nordic walking (uczestnicy powinni posiadać własne kijki)

godz. 17:30 - 18:00 siłownia zewnętrzna (obok placu zabaw dla dzieci)

godz. 18:00 - 19:00 podstawy gry w tenisa ziemnego (korty w Parku Zdrojowym)

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych do wzięcia udziału w zajęciach sportowo-rekreacyjnych .

[poprzednia](#) [powrót do listy](#) **aktualności** [następna](#)