

# Chętnie ćwiczą

Data publikacji: 18.03.2008 0:00

□

Strzałem w dziesiątkę okazał się program " Akademia Ruchu " w ramach którego mieszkanki powiatu cieszyńskiego mogą nie tylko poprawić kondycję. Jak się okazuje na wiosnę coraz więcej pań zaczyna dbać o formę.

Strzałem w dziesiątkę okazał się program " Akademia Ruchu " . Jak się okazuje na wiosnę coraz więcej pań zaczyna dbać o formę.Od 7 marca w każdy piątek na sali gimnastycznej Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Cieszynie przy ul. Kochanowskiego gromadzi się tłum pań zainteresowanych wspólnym ćwiczeniem . W ramach Akademi Zdrowia uczestniczą w zajęciach FITNESS i PILATES. Jak podkreśla Barbara Kłosowska - Gł. Specjalista ds. Promocji Zdrowia w Starostwie Powiatowym w Cieszynie, organizator zajęć - *Siedzący tryb życia zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, udaru mózgu i wielu innych chorób. Mała aktywność fizyczna, brak systematycznego wysiłku jest powodem nadwagi i otyłości, cukrzycy, osteoporozy i dlatego musimy więcej się ruszać. Wspólne zajęcia natomiast bardziej motywują.*

Panie, które chcą dołączyć do zajęć mogą to zrobić zajęcia będą prowadzone do 7 czerwca. Informację dodatkowe można uzyskać pod numerem 033 4777216.