

AKTYWNY DZIEŃ KOBIET Z OSiR

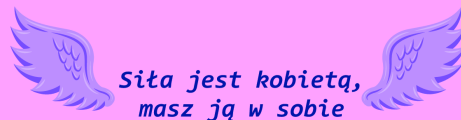
8 MARCA 2023 r.

HALA OSiR W STASZOWIE

TABATA + BRZUCH - godz. - 18:00

ZDROWY KRĘGOSŁUP - godz. - 18:45

**„PLANK CHALLENGE” -wyzwanie dla wszystkich Pań
WSTĘP WOLNY NA SIŁOWNIĘ OSiR DLA PAŃ**



Hala Widowiskowo
Sportowa



Miasto i Gmina
STASZÓW



**WSTĘP
WOLNY**

Już dzisiaj zapraszamy wszystkie aktywne kobiety do udziału w Aktywnym Dniu Kobiet z OSiR zorganizowanym przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie wspólnie z Urzędem Miasta i Gminy w Staszowie i Stowarzyszeniem Sigma Staszów. Zachęcamy do aktywnego spędzenia tego wyjątkowego czasu. Dbajmy o siebie i swoje samopoczucie. Umilmy sobie czas treningiem. W środę, 8 marca zapraszamy wszystkie Panie do Hali Sportowej OSiR na bezpłatne zajęcia. Będzie miła atmosfera, profesjonalni instruktorzy i przede wszystkim moc pozytywnej energii. W przygotowanym programie znajdzie się wiele atrakcji sportowych.

Program Aktywnego Dnia Kobiet z OSiR:

Środa 8 marca:

- 18:00 - TABATA + BRZUCH

- 18:45 - ZDROWY KRĘGOSŁUP

- 19:30 PLANK CHALLENGE (do wygrania trzy karnety na FITNESS)

Dla każdej uczestniczki mamy upominek.

Tego dnia każda kobieta może skorzystać bezpłatnie z wejścia na salę ćwiczeń siłowych i cardio, a nasi trenerzy będą służyć Paniom pomocą. Zapraszamy na Aktywny Dzień Kobiet z OSiR w środę do Hali Sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Staszowie przy ulicy Mickiewicza 40.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Źródło: Ośrodek Sportu i Rekreacji
