

{comments off}1. Informujemy naszych słuchaczy, że podobnie jak w ubiegłym roku akademickim uzyskaliśmy zgodę Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji na korzystanie z basenu na Smoczce za odpłatnością (4,50 zł od osoby) w poniedziałki godz. 9:00 oraz w środy godz. 10:30.

MOSiR zaprasza także do korzystania AQUA AEROBIKU w poniedziałki, środy, piątki godz. 19:30 poniedziałek, środa godz. 20:15.

Koszt jednorazowego wejścia to 17,00 zł, karnet na 4 wejścia - po 16,00 zł, karnet na 8 wejść - 15,00 zł za 45 min. zajęć.

2. Zarząd MUTW pozytywnie ustosunkował się do inicjatywy naszej koleżanki Władysławy Buczek o powołanie od nowego roku akademickiego grupy aerobiku. Celem zajęć z aerobiku jest podnoszenie sprawności fizycznej m.in. zapobieganie upadkom oraz wyrabianie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała przez aktywność fizyczną stosowną do wieku i możliwości indywidualnych, wyzwalanie improwizacji ruchowej poprzez interpretację muzyki w różnym rytmie i tempie.

Zapisy na zajęcia odbędą się w dniu 7 października 2016 r. (piątek) od godz. 12.00, oraz w czasie spotkania ze słuchaczami w tym dniu.

Przed zapisaniem się na zajęcia obowiązuje konsultacja ze swoim lekarzem rodzinnym. Na zajęciach będzie obowiązywał strój sportowy.