



STEP AEROBİK

Step Aerobik kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü de seçebilmektedirler. Dileyen aerobik severler tek günü seçerek de kayıt olabilmek imkânına sahiptir. Grup dersleri 15 kişiyle sınırlı olup, kadın sporseverlerimiz bayan hocalarımız eşliğinde 2 ay kursa katılabileceklerdir.

Not: Derslerimize eşofman ve spor ayakkabıyla katılım sağlanmalıdır. Step aerobik sporu;

- Hem dans ederek eğlenmeye, hem de vücudu sağlıklı ve formda tutmaya yardımcı olur.
- Bu ders stres ve yorgunluğu da hafifletilebilir. Ayrıca vücudun zinde kalmasına yardımcı olur.
- Diğer bir faydası ise vücut koordinasyonun yükseltmesidir.

Kursun gün ve saatleri;

Pazartesi 10:00 - 11:30

Çarşamba 10:00 - 11:30 saatleri arasında Serdivan Kapalı Spor Salonu'nda...

Kayıt için **tıklayınız**