STEP AEROBİK

Step Aerobik kursuna katılmak isteyen sporseverlerimiz; aşağıda belirtilen programdan en fazla iki günü seçebilmektedirler. Dileyen Step Aerobik severler tek günü seçerek de kayıt olabilme imkanına sahiptir. Grup dersleri 10 kişiyle sınırlı olup, kadın sporseverlerimiz bayan hocalarımız eşliğinde 3 ay kursa katılabileceklerdir. Kursumuz Serdivan Kapalı Spor Salonu'nda yapılmaktadır.

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.

Haftalık Ders Programı (Step Aerobik)
Pazartesi ve Çarşamba günleri; 10:00 - 11:30 saatleri arasındadır.

Kayıt için **tıklayınız**