

-TWÓJ RUCH-

**bezpłatne zajęcia ruchowe dla dzieci
w wieku 9-11 lat z otyłością lub nadwagą**

nadwaga – (od) waga



teraz -TWÓJ RUCH-

zapisy do 7.10 pod adresem zbigniew.czubek@awf.gda.pl

- TWÓJ RUCH -

AWFiS w Gdańsku organizuje w ramach projektu badawczego bezpłatne zajęcia ruchowe, na które zaprasza dzieci w wieku 9-11 lat z nadwagą lub otyłością.

Atrakcyjne zajęcia dla dzieci oraz ich rodziców poprowadzą nauczyciele akademicy oraz studenci specjalności „instruktor rekreacji ruchowej”. Ośmiotygodniowy, systematyczny (2x w tygodniu po 60 minut), różnorodny, dostosowany do możliwości uczestników trening zdrowotny ma na celu:

- poprawę kondycji fizycznej,
- zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej,
- rozbudzenie potrzeby ruchu,
- wdrożenie do samodzielnej aktywności fizycznej.

Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy do 7.10 pod adresem: zbigniew.czubek@awf.gda.pl

teraz - TWÓJ RUCH