

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja



AEROBIK

22.08.2017

Dňa 22. 8. 2017 sme chladnejší letný deň strávili s prijímateľmi sociálnej služby tým, že sme potrápili svoj kardiovaskulárny systém. Začali sme krátkou rozcvičkou, pri ktorej sme sa zahriali, a potom sme prešli k aerobiku v sede na stoličkách. Snažili sme sa zladať pohyby rúk a nôh do rytmu hudby. Táto aerobiková choreografia bola zameraná najmä na kondičné a posilňovacie cvičenia horných a dolných končatín. Na prvýkrát nám to šlo veľmi dobre, zapotili sme sa, ale aj zabavili.

