

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

Aerobic

14.02.2019

Dňa 14.02.2019 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb v bloku B zacvičili dynamické cvičenie za sprievodu hudby. Jednoduchým aeróbnym cvičením sme si precvičili svalstvo celého tela. Začali sme rozcvičkou, pri ktorej sme si predhriali telo, a potom sme spájali jednoduché pohybové prvky v sede s rytmom hudby.

