

KULTURALNI NA ROWERZE 2013

ZAPROSZENIE

Serdecznie zapraszamy na WYKŁAD o treningu wydolnościowym.

Spotkanie odbędzie się dnia 19 stycznia o godzinie 17-tej
w Resursie Żyrardów ul. 1-go Maja 45.

Program

- wpływ wysiłku fizycznego na czynniki ryzyka chorób układu krążenia
- podstawy treningu fizycznego
- program treningowy dla każdego

BĄDŹ KULTURALNY DAJ SIĘ ZAPROSIĆ



MIASTO ŻYRARDÓW



Centrum Kultury w Żyrardowie



Prowadzi :

Żyrardowskie
Towarzystwo
Cyklistów

