



*20.09.2017 – Ziua fitness - organizată
în aer liber (în Parc, dacă permit condițiile meteo) sau
la Casa de Cultură începând cu ora 16:00
Moderator voluntar: Hădărig George Valentin*

“Sănătate prin mișcare”

DE CE FITNESS?

- pentru că niciodată nu este târziu să te apuci de fitness;
- pentru că antrenamentele nu îți ocupă mult timp și sunt foarte eficiente;
- pentru că organismul tău va deveni mai viguros și mai rezistent la boli;
- pentru că îți vei reduce colesterolul într-un mod plăcut;
- pentru că inima și întreg aparatul circulator nu vor avea decât de câștigat;
- pentru că vei da jos kilogramele nedorite fără să mori de foame pentru asta;
- pentru că vei scăpa de stresul zilnic;
- pentru că vei arăta mai bine și te vei simți mai tânăr(ă), ceea ce îi va face pe ceilalți să te aprecieze mai mult;
- pentru că vei avea mai multă încredere în forțele proprii;
- pentru că vei avea mintea mai limpede.