

W każdą środę, ponad 20 osobowa grupa seniorów z gminy Świdnica spotyka się na basenie w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym Witoszowie Dolnym, aby dbać o zdrowie, ćwiczyć i wspólnie spędzać czas.

AQUA AEROBIK to ćwiczenia gimnastyczne prowadzone przez instruktora, który stojąc na brzegu basenu w rytm muzyki instruuje, jakie ruchy należy wykonywać. Jak podkreślają szczególnie panie, fitness na basenie wspaniale odciąża kręgosłup i pozwala wykonywać ćwiczenia, które relaksują. Dodatkową zaletą takich zajęć jest możliwość przebywania wśród ludzi.

Zajęcia prowadzone są w ramach projektu Klub ABC Seniora, który ma swoją siedzibę na I piętrze w budynku Publicznego Przedszkola w Bystrzycy Dolnej nr 55. Projekt otrzymał wsparcie w ramach Programu Wieloletniego "Senior+" na lata 2015-2020. Jest on kierowany do osób powyżej 60 roku życia, którzy chcą aktywnie spędzać czas.

Zajęcia na basenie w Witoszowie Dolnym są bezpłatne. Szczegółowych informacji dotyczących funkcjonowania Klubu ABC Seniora w Bystrzycy Dolnej udzielają pracownicy Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, pod nr tel. 748521226 wew. 120.