

Спортни класове в Пловдивски Културен Институт



Спортът е стил и начин на живот за съвременния човек, чрез който се постига физически комфорт и освобождаване от стрес и напрежение.

Спортът дарява здраве, поддържа тонуса, помага на ума да релаксира, възпитава духа, изгражда психиката. Физическата активност допринася за удължаване на живота и подобряване на неговото качество чрез психологически, физиологични и социални ползи.

Спортът е приятен начин да разнообразим свободното си време, предизвиква положителни емоции, стимулира грижата към себе си и е прекрасна възможност да срещнем нови приятели и съмишленици.

Включете спорта в седмичния си график и елате да споделим времето с удоволствие. Тренирайте активно и мислете позитивно!



В Пловдивски Културен Институт можете да практикувате леки и приятни спортни дейности:

Зумба с Пепи

Зумба с Митко

Fat Fight с Марио

Kangoo Jumps с Марио

Be Fit с Теодора

Dancelo Dance Fitness

Лечебна гимнастика с Милена

Изберете най-удобното време и практика за Вас от пълния [ГРАФИК](#) на [РЕДОВНИТЕ](#) класове!

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5](#) – [Пловдивски Културен Институт](#)

Рецепция ПКИ – 032/664433 или 0884 777 050

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdiv_art_center](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!