

# 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.

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

[Зумба с Пепи](#)

[Зумба с Дияна](#)

[Тае – бо с Венита](#)

[Fat Fight с Марио](#)

Kangoo Jumps с Марио



**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

032/664433 или 0884 777 050 – Рецепция ПКИ

**Facebook:** Пловдивски Културен Институт

**Instagram:** plovdivculturalinstitute

**YouTube:** Пловдивски Културен Институт

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