

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 Дияна](#)

[Fat Fight с Марио](#)

[Kango Jumps с Марио](#)

Тае-бо с Венита



**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!**