

근력 운동과 유산소 운동을 동시에 근력순환운동 상반기 운영 안내



근력순환운동이란? 공압식 운동기구와 에어보드를 이용하여 다양한 방식의 근력 및 유산소 운동을 연속적으로 수행하는 운동

| 운영일자 2024. 4. 1.(월) ~ 6. 28.(금) 주 3회(월, 수, 금)

| 대 상 연수구 주민

| 운영장소 송도건강생활지원센터 2층 운동처방실

| 운영내용 * 타 신체활동 프로그램과 중복신청 불가

구 분	대상연령	운영시간	모집인원
시니어반	50세 이상	10:00 ~ 10:50	12명
성인반	20세 ~ 50세 미만	14:00~14:50	12명

| 접수기간 2024. 3. 11.(월) 09:00 ~ 3. 15.(금) 18:00

| 접수방법 연수문화포털(<http://www.yeonsu.go.kr/culture>)

* 모집 마감 시 3. 18.(월) ~ 3. 19.(화)까지 유선 및 방문으로 대기접수

* 연수문화포털 회원가입을 하여야 접수 신청 가능합니다.

* 자세한 사항은 연수구 홈페이지 공지사항 참고하시기 바랍니다.

