

SENIOR CIRCUIT TRAINING

시니어

3기 오픈!

순환 운동 프로그램

다양한 운동기구/소도구로 관절과 근력을 천천히 강화하는 순환운동



대상

75세 미만 지역주민
(혼자 걷고 운동이 가능하신 분)

수업 안내

- 기간 : 2026. 8. 24. ~ 10. 7. (18회 수업)
- 시간 : 매주 월, 수, 금 14:00 ~ 14:50 (50분)
- 정원 : 10명

신청 안내

- 모집기간 : 2026. 8. 10.(월) ~ 8. 19.(수)
- 신청방법: 어울림건강생활지원센터 체력측정실 직접 방문
(전화 신청 불가)

* 내부 기준에 따라 대상자를 선별하여 개별 안내 드립니다. (대상자 선정 결과: 8월 20일)

상담문의 031-5191-0163 | 어울림건강생활지원센터 체력측정실