โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค”
เทศบาลตำบลคึกคัก อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา

Aerobic dance

ขอเชิญร่วมโครงการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
“ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค”

ทุกวันพุธ เวลา 15.30 - 16.30 นาฬิกา

ณ ลานหน้าสำนักงานเทศบาลตำบลคึกคัก

ออกกำลังกายแล้วได้อะไรบ้าง

คาร์ดิโอ (Cardio)

ลดไขมันส่วนเกิน
เสริมความแข็งแรง
ให้กับกล้ามเนื้อหัวใจและปอด
เพิ่มความอดทนและช่วยกระตุ้น
ระบบไหลเวียนเลือด
ทำให้เหนื่อยได้น้อยลง

งานส่งเสริมการท่องเที่ยว โทร.076-406-338