

<https://www.arn.nysa.pl/main/aktualnosci/main/aktualnosci/Naucz-sie-plywac-z-Nyska-Szkola-Plywania-ARN/main/aktualnosci/main/aktualnosci/Naucz-sie-plywac-z-Nyska-Szkola-Plywania-ARN/idn:1991/printpdf>

## Aktualności

# Naucz się pływać z Nyską Szkołą Pływania ARN

06 grudnia 2021

**kategoria:**

Aktualności



**Nyska Szkoła Pływacka Agencji Rozwoju Nysy zachęca do zapisów na kurs pływania. Przypomnijmy, że na krytej pływalni przy ul. Piłsudskiego co piątek odbywają się także zajęcia Aqua Fitnessu.**

- Aby serce było w dobrej kondycji, należy pamiętać o redukcji stresu. Regularne treningi wytwarzają w organizmie endorfiny, czyli hormony szczęścia, które odpowiadają za dobre samopoczucie. Ruch sprawi, że stres odejdzie w zapomnienie. Ćwiczenia wzmocnią kondycję serca i ułatwią codzienne funkcjonowanie - czytamy na facebookowym profilu **Nyskiej Szkoły Pływackiej Agencji Rozwoju Nysy**.

*Zapisy na kurs nauki i doskonalenia pływania pod nr telefonu -*

