



BOXING 다이어트 교실

2기 운영 안내

성인 비만 예방 및 관리를 위하여 신체활동 제공으로 건강생활실천을 활성화하고자 다음과 같이 운동 교실을 운영하오니 많은 참여를 부탁드립니다.

| **운영일자** 2024. 6. 4.(화) ~ 7. 2.(화) 주 2회(화, 목)

| **대 상** 20~59세 지역 주민 총 30명

- 체중 증가로 체지방 감량 또는 건강을 위해 체중 감량을 원하는 연수구민

| **운영내용** 체지방 감소를 위한 다이어트 복싱

구 분	수업시간	모집인원	수업장소
오전반	11:00 ~ 12:00	15명	송도건강생활지원센터 2층 커뮤니티실
오후반	15:00 ~ 16:00	15명	

| **접수기간** 2024. 5. 13.(월) 09:00 ~ 5. 17.(금) 18:00

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

* 접수 시 연수문화포털 회원가입 하셔야 접수 신청 가능합니다.

* 자세한 사항은 연수구 홈페이지 공지사항 참고하시기 바랍니다.

