

# Aktualności

## Zapraszamy na pływalnię i lodowisko!

13 grudnia 2021

**kategoria:**

Aktualności



**Zimowa aura nie sprzyja tak aktywności fizycznej jak chociażby wiosenna. Rządziej biegamy czy nawet chodzimy na dłuższe spacer. Pamiętajmy jednak, by nie zaniedbywać naszej kondycji fizycznej i zadbać o odpowiednią ilość ruchu także zimą. Agencja Rozwoju Nysy zaprasza do korzystania z naszych obiektów - krytej pływalni i lodowiska.**

Ruch wzmacnia naszą odporność i podnosi poziom endorfin, a co za tym idzie, rządziej chorujemy. To szczególnie istotne w dzisiejszych czasach.

Z obydwu obiektów możemy korzystać codziennie. **Pływalnia** jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 6.30-21.30, zaś w soboty i niedziele od godz. 11.00 do godz. 19.00. Polecamy także **lodowisko**. W tygodniu z obiektu w godz. 8.00-15.00 korzystają szkoły, zaś od 16.00 do 21.00 jest otwarty dla każdego (z wyjątkiem środy - w ten dzień czynne do godz. 20.00). W weekend śmigać na lodowej tafli możemy już od 8.00. W soboty lodowisko jest otwarte do 21.00, zaś w niedziele do 20.00.

Serdecznie zapraszamy!

