



Women Well Plus

- 30분순환운동 방학특강 -

우리 아이 비만탈출 프로젝트

우리 아이에게 스트레스도 풀어주고 건강을 선물하세요!
체력, 면역력, 성적 UP! 체지방, 스트레스 DOWN!

Q) 운동하면 성적이 오른다구요?

A) 운동을 하면 심폐지구력이 향상되면서 뇌로 공급되는 피와 산소의 양이 늘어나며, 노르에피네프린과 엔도르핀 분비도 늘어나 스트레스를 줄여주고 새로운 신경세포의 생성을 도와줘 성적 향상에 도움됩니다.

- **기 간** 2015년 07월27일 ~ 8월21일 까지
- **대 상** 주2회 Class - 초등반, 주3회 Class - 중,고반



노원구민체육센터 1층 순환운동교실 문의) 02-2289-6834