



**Urząd Miasta Hajnówka**

---



**HAJNOWSKI DOM KULTURY  
ZAPRASZA NA ZAJĘCIA**

# PILATES

**STRETCHING oraz PODSTAWY JOGI**

**Ćwiczenia modelujące sylwetkę,  
wzmacniające kręgosłup  
oraz poprawiające równowagę.**



**Zajęcia: w środy godz. 19:30  
Pierwsze spotkanie: 06.09.2023 r.  
Zapisy: tel. 85 682 32 03  
Koszt: 80 zł/m-c**



## Kategoria

- Kultura

Hajnowski Dom Kultury zaprasza na zajęcia z Pilates, stretching oraz podstawy jogi.

Ćwiczenia modelujące sylwetkę, wzmacniające kręgosłup oraz poprawiające równowagę.

Zajęcia: w środy godz. 19.30

Pierwsze spotkanie: 06.09.2023 r.

Zapisy: tel. 85 682 32 03

Koszt: 80 zł/m-c

---

### Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/kultura/4147-nabor-na-zajecia-pilates-stretching-oraz-podstawy-jogi-w-hdk>