



**Urząd Miasta Hajnówka**

---



## Kategoria

- Sport

W dniu 11 lipca w Parku Miejskim odbyły się kolejne bezpłatne zajęcia z cyklu Aktywny Senior. Podczas zajęć uczestnicy skupili się na ćwiczeniach izometrycznych, a także wysiłku z elementami koordynacji ruchowej. Trening opierał się również na ćwiczeniu mięśni głębokich.

**Najbliższe zajęcia 1 sierpnia w czwartek o godzinie 10:00.**

Zapraszamy!

Anna Kot

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/5458-aktywny-senior-drugie-zajecia>