



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>