



Kategoria

- Sport

W dniu 1 sierpnia w Parku Miejskim odbyły się przedostatnie, bezpłatne zajęcia z cyklu Aktywny Senior. Podczas zajęć wykonany był trening ogólnorozwojowy wspierający motoryczność całego ciała, spotkanie zakończyło się ćwiczeniami oddechowymi oraz pobudzeniem układu limfatycznego. Ostatnie zajęcia już za tydzień 8 sierpnia w czwartek o godzinie 10:00. Zapraszamy !

Anna Kot

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/5533-aktywny-senior-darmowe-zajecia-z-elementami-pilates-i-jogi>