



## Kategoria

- Sport

W dniu 8 sierpnia w Parku Miejskim odbyły się ostatnie bezpłatne zajęcia z cyklu Aktywny Senior. Podczas podsumowujących zajęć wykonany był trening ogólnorozwojowy wykorzystujący wszystkie metody treningu fizycznego stosowane w całym cyklu zajęciowym. Zajęcia zakończone były wariacją w temacie Jogi twarzy. Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestniczącym w zajęciach za obecność.

Anna Kot

---

### Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/5561-ostatnie-bezplatne-zajecia-z-cyklu-aktywny-senior>