



Kategoria

- Sport

W słonecznej atmosferze Miejskiego Parku w Hajnówce odbyły się kolejne zajęcia z cyklu Aktywny Senior, organizowane przez Hajnowski Dom Kultury. Spotkanie miało miejsce w Strefie Relaksu – idealnym miejscu do dbania o ciało i umysł.

Uczestnicy pod okiem instruktora wykonywali ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające całe ciało, rozciągające mięśnie i poprawiające mobilność. W programie znalazły się także elementy pilatesu i jogi, które w łagodny, ale skuteczny sposób wspierają kręgosłup i stawy.

Na zakończenie zajęć wszyscy brali udział w krótkiej medytacji połączonej z technikami oddechowymi.

Zapraszamy serdecznie wszystkich seniorów **na ostatnie wakacyjne spotkanie** w ramach Aktywnego Seniora **12.08.2025 r. wtorek godz.10:00.**

To nie tylko ćwiczenia, ale także czas na relaks, uśmiech i dobre towarzystwo.

Ewelina Masalska

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/7072-aktywny-senior-w-strefie-relaksu-wakacyjne-zajecia-w-hajnowce>