

Aktywny Senior

AKTYWNY SENIOR - GIMNASTYKA

Bądźcie aktywni bez względu na wiek!

Zajęcia dla osób w dojrzałym wieku. Ich zadaniem jest poprawa sprawności, koordynacji, równowagi oraz zwiększenie ruchomości stawów. Są to ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, odbywające się przy spokojnej, relaksacyjnej muzyce. Prowadzą je odpowiednio wykwalifikowani instruktorzy, którzy wiedzą, jak zadbać zarówno o efekty treningów, jak i o bezpieczeństwo ćwiczących osób. To nie tylko sposób na poprawę ogólnej kondycji i samopoczucia, ale także okazja do spotkania osób o podobnych pasjach.

Zajęcia odbywają się w środę od godz. 11.30(Sala widowiskowa)

Instruktor prowadzący – Marta Pączek

