

admi

FITNESS

dla dojrzałych w M-GOK w Osieku

Zajęcia gimnastyczne przeznaczone dla wszystkich,
bez względu na wiek.

Jest to trening całego ciała, w którym liczy się
równowaga, oddech oraz precyzja i kontrola ruchu.

Zadaniem treningów jest poprawa sprawności, koordynacji
oraz zwiększenie ruchomości stawów.

Zajęcia prowadzone będą w spokojnym rytmie z
uwzględnieniem zmian zachodzących w organizmie.

„FITNESS dla dojrzałych” to świetna propozycja na
utrzymanie ciała w dobrej kondycji oraz zdrowiu.

Zapisy na zajęcia w M-GOK

lub pod nr tel. 15-867-12-94

Zajęcia poprowadzi instruktor Bożena Machała.

Zajęcia odbywać się będą od października.

