Zajęcia ruchowe dla Seniorów w Expert Fitness w Kielcach.



Kolejne spotkanie w ramach systematycznych działań na rzecz aktywizacji i poprawy zdrowia seniorów za nami! Radosna grupa seniorek i seniorów z gminy Zagnańsk z energią i entuzjazmem uczestniczyła w zajęciach ruchowych w Expert Fitness w Kielcach, realizowanych podczas Dnia Zdrowia dla Seniora.

Spotkanie odbyło się w ramach projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” i było doskonałą okazją do zadbania o kondycję fizyczną, promowania zdrowego stylu życia oraz integracji w miłej i pełnej pozytywnej energii atmosferze. Cieszymy się, że wspólnie możemy podejmować działania, które wspierają aktywność, dobre samopoczucie i zdrowie naszych seniorek i seniorów!