Aktywność, zdrowie i dobry humor w Klubach Seniora!

Ćwiczenia ruchowe z Panią Darią w Klubach Seniora to doskonały sposób na zadbanie o zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie.Podczas wspólnych zajęć Seniorzy poprawiają swoją sprawność fizyczną, wzmacniają mięśnie, ćwiczą koordynację ruchową i dbają o aktywność na co dzień.

Ale te spotkania to nie tylko ruch! Nie brakuje uśmiechu, żartów, pozytywnej energii i świetnej atmosfery. Bo przecież aktywność fizyczna jest jeszcze przyjemniejsza, gdy towarzyszą jej dobre humory i wspólnie spędzony czas! Ruch to zdrowie, a uśmiech to najlepszy dodatek do każdych ćwiczeń!

Anna Sobczyk Żak
Organizator Społeczności Lokalnej