

Wydruk ze strony: Gmina Mikołów - <https://mikolow.eu>



Na Wymyślanie ćwiczymy - stresy przegonimy

Na Wymyślance ćwiczymy - stresy przegonimy

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału
w darmowych zajęciach ruchowych
od 7 maja do 1 października.

Na Wymyślance ćwiczymy- - stresy przegonimy.

Zajęcia odbywać się będą na działce
społecznościowej na rogu ulic Nowy Świat i Wodnej

PONIEDZIAŁKI:

18.30-19.25 - zajęcia na zdrowy kręgosłup

19.30-20.25 - zumba

ŚRODY:

18.30-19.25 - zajęcia na zdrowy kręgosłup

19.30-20.25 - zajęcia na zdrowy kręgosłup

PIĄTKI:

18.30-19.25 - zajęcia na zdrowy kręgosłup

19.30-20.25 - zumba

Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup (pilates, yoga, stretching, ćwiczenia wzmacniające, fitness, itp.) będą dostosowane do uczestników i prowadzone w dwóch stopniach trudności. Każdy uczestnik powinien zabrać ze sobą karimatę i dobry humor. Zapraszamy do udziału w projekcie wszystkich mających ochotę na wspólny relaks na świeżym powietrzu!

