

## Zajęcia Aktywny senior w mieście Lutomiersk

Bądźcie aktywni bez względu na wiek! Aktywny senior w mieście Lutomiersk! **zajęcia w każdą środę od godziny 11.30 !** Zajęcia dla seniorów już ruszyły !. 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. Poniżej krótka fotorelacja z wczorajszych zajęć.

