

Gimnastyka 60+

kategoria:

Czas wolny - kalendarz

Dla seniorów

Sport

Taniec

Widzew

autor: Kowalewicz / DK Widok

Dom Kultury "Widok" (al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 133)

27.10.2022

godz. 12:00 - 13:00

Nie ma nic lepszego niż poranna gimnastyka. Ćwiczenie w Domu Kultury "Widok" (al. Piłsudskiego 133) to ogromna dawka pozytywnej energii na cały dzień. Zapraszamy do nowej grupy!



Dom Kultury "Widok" budzi aktywnie do życia. Spotykamy się w czwartki o godz. 12. Ćwiczymy okrągłą godzinę.

Gimnastyka 60+ to propozycja dla aktywnych seniorów, ale także dla osób młodszych, które chcą poćwiczyć w spokojnym tempie. Dzięki zajęciom uczestnicy utrzymają sprawność stawów oraz poprawią elastyczność ciała. Aktywność fizyczna pomoże także zapobiec bólom kręgosłupa, utrzymać prawidłową postawę ciała i poprawić przemianę materii.

Zajęcia prowadzi trenerka Ewa Lewandowska. To instruktor fitness z ponad 20-letnim stażem. Była baletnica Operetki Warszawskiej. Cechuje ją charyzma i ponadprzeciętny temperament. Bardzo kreatywna w doborze zestawów ćwiczeń i układów gimnastycznych. W energetycznych zestawach płynnie splatają się elementy baletu klasycznego, tańca towarzyskiego i jogi. Ewa Lewandowska z pasją prowadzi zajęcia, bo lubi to, co robi.

Opłata: tylko 60 zł miesięcznie za 4 zajęcia.

Zapisy i dodatkowe informacje: tel. 574 255 542, widok@wdk.pl