

# LUBIę być aktywny! ZAJĘCIA FITNESS ORGANIZOWANE PRZEZ FUNDACJĘ "WSPIERAM CICHO I SKUTECZNIE"

Data wydarzenia

06-07-2024 10:00 - 06-07-2024 11:30

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3, Taras

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia kulturalne

👤 LUBIę być aktywny! Zajęcia fitness z Fundacją "Wspieram cicho i skutecznie" 🏠♂

📅 Kiedy? Sobota, 6 lipca

🕒 O której? 10:00

📍 Gdzie? Magiczny taras Lubiteki (ul. Sportowa 3)

Serdecznie zapraszamy wszystkich entuzjastów aktywnego stylu życia oraz dobrodziejstwa wieku na wyjątkowe zajęcia fitness organizowane przez Fundację "Wspieram cicho i skutecznie"! 🏠🏠

Nasze zajęcia to doskonała okazja, aby zadbać o swoje zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie w przyjaznej atmosferze. Co dla Was przygotowaliśmy? ☐☐

☐☐ Zdrowy kręgosłup i rozciąganie

Pracujemy nad wzmocnieniem i elastycznością kręgosłupa, co jest kluczowe dla utrzymania zdrowia i zapobiegania bólom pleców. ☐☐♀

☐☐ Dawka odprężenia i energii

Zrelaksujemy się i naładujemy pozytywną energią, aby z uśmiechem powitać nowy dzień i tydzień. ☐☐♂☐

☐☐ Czego możecie się spodziewać w ten weekend?

☐☐ Pięknej scenerii na tarasie Lubiteki, która dostarczy dodatkowej dawki motywacji.

☐☐ Spotkania z ludźmi, którzy podobnie jak Ty, cenią sobie zdrowy i aktywny styl życia.

☐☐ Możliwość konsultacji z naszymi instruktorami, którzy chętnie podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Nie zapomnijcie zabrać swoich mat oraz wody, a jeśli ich nie posiadacie, bez obaw - zapewnimy Wam wyposażenie!

Miejsca dostępne dla wszystkich - nie ma ograniczeń! ☐☐

Bądźcie na bieżąco z kolejnymi wydarzeniami, śledząc profil

Miasto Zdrowego Życia oraz zachęcając innych do udziału! ☐☐☐☐

Pamiętajcie, że aktywność to klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia! Do zobaczenia na matach! ☐☐☐

Informacje, co w damy tygodniu Was czeka będą udostępniane na bieżąco na profilu Miasto Zdrowego Życia:

<https://www.facebook.com/miastozdrowegozycia>☐☐☐☐

Projekt współfinansowany jest przez Burmistrza Miasta Lublińca w ramach realizacji zadań publicznych.

#aktywnylubliniec #programsportowy #sport #lubliniec #miastolubliniec #zajecia #zajeciasportowe #miastozdrowegozycia #lubiteka #wspieramcichoiskutecznie #fundacja #joga #yoga

[Pozostałe wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)

- [Drukuj](#)
- [PDF](#)