

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

Data wydarzenia

10-07-2024 18:00 - 10-07-2024 19:30

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3, Taras

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

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

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

LUBIę być aktywny! Zajęcia fitness z Fundacją "Wspieram cicho i skutecznie" 🌟

📅 Kiedy? Środa, 10 lipca

🕒 O której? 18:00

📍 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?

🌟 Piękną 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 dany tydzień 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](#)