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

Data wydarzenia
13-07-2024 10:00 - 13-07-2024 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 Lubiteka

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

Kiedy? Sobota, 13 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