

Karate dla seniora



Karate dla seniora

Data publikacji
25.05.2020 11:05

Na stronie <https://psychologdlaseniora.pl/> ruszył cykl ćwiczeń karate dla

seniorów.

Poza filmikami z treningami można znaleźć tam również rozmowę o treningach karate w wieku 60+, ich bezpieczeństwie, wprowadzeniu ciała i umysłu w stan czujnego relaksu oraz dobrodziejstwach zielonej herbaty.

Pierwsze dwa treningi dostępne są [tutaj](#).

Źródło: https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/karate-dla-seniora-trening-1-rozgrzewka-wlasciwa-pozycja/?fbclid=IwAR33zLyjLX2IWWgY_tGtrYo6eP9vYD8hQqwBvXuFgqh00_2VM-b1iPyOUwg oraz

<https://psychologdlaseniora.pl/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

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

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)