

## Zajęcia ogólnousprawniające dla seniorów z Gostycyna



## **Zajęcia ogólnousprawniające dla seniorów z Gostycyna**

Data publikacji

19.09.2023 11:22

**Gminny Ośrodek Kultury w Gostycynie zaprasza na zajęcia ogólnousprawniające „Aktywny Senior+”.**

Ćwiczenia pozwolą usprawnić kręgosłup, zwiększą wytrzymałość, poprawią koordynację ruchową, stabilizację oraz wzmocnią mięśnie.

Zajęcia poprowadzi wykwalifikowany fizjoterapeuta.

Więcej informacji o zajęciach oraz zapisy pod nr tel. 513 141 122.





**OGŁOSZA NABÓR**

NA ZAJĘCIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

**AKTYWNY  
SENIOR +**

**W NASZYM GOK**



**ZAJĘCIA POPROWADZI**

fizjoterapeuta mgr Alicja Wiluś

**WIECEJ INFORMACJI**  **513-141-122**

Źródło: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=686448343512193&set=a.458708402952856>

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

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)