

## Zajęcia „Aktywnego Seniora” w Unisławiu



## **Zajęcia „Aktywnego Seniora” w Unisławiu**

Data publikacji  
09.01.2024 11:46

**Gminny Ośrodek Kultury w Unisławiu zaprasza wszystkich seniorów na zajęcia „Aktywny senior”, które będą się odbywały w piątki w godzinach**

**12.00-13.00. Na zajęciach nie zabraknie prostych ćwiczeń, gimnastyki, tańca oraz śpiewu.**

Pierwsze spotkanie odbędzie się 12 stycznia 24 r.

Prowadzący: Kamil Adamczyk.

Koszt udziału: 12 zł.

Zapisy w biurze GOK-u lub pod numerem telefonu: (56) 686-87-34.

[Pełna treść informacji.](#)



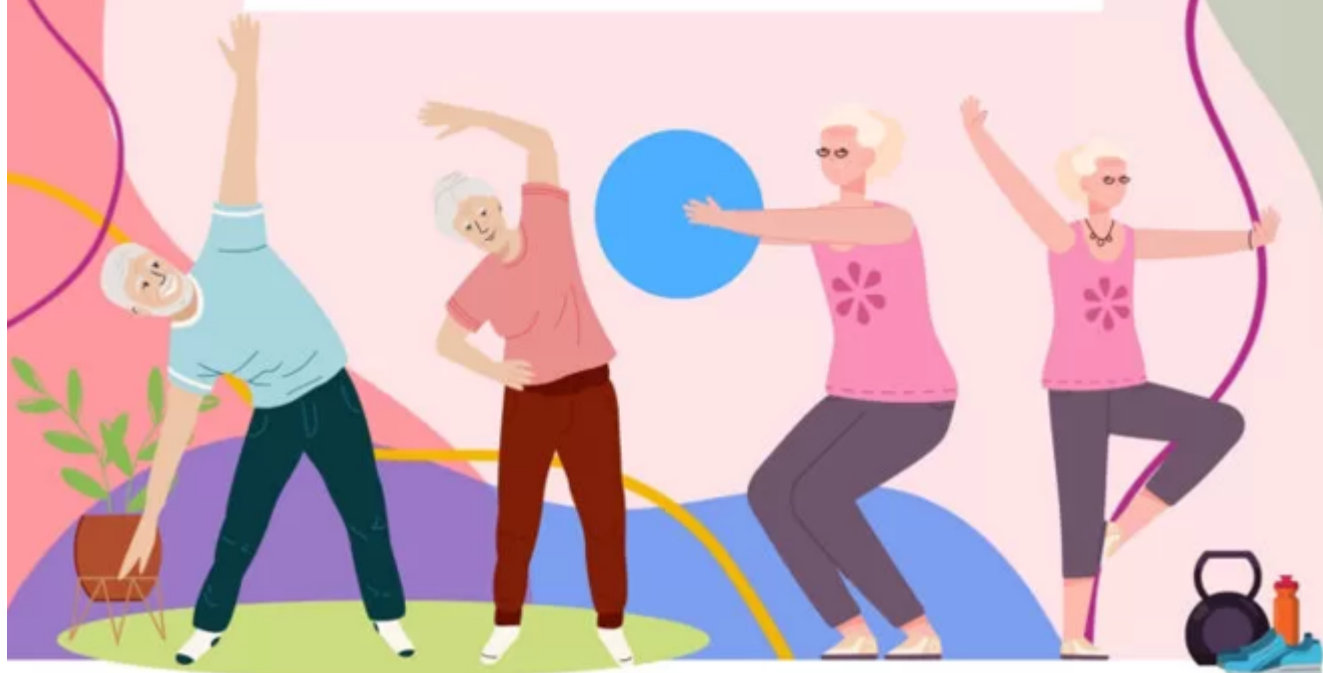
Gminny Ośrodek Kultury w Unisławiu  
zaprasza na zajęcia

# AKTYWNY SENIOR

W KAŻDY PIĄTEK  
W GODZINACH 12.00-13.00

- PROSTE ĆWICZENIA
- SPRAWNE STAWY
- LEPSZA  
KOORDYNACJA
- WZMOCNIENIE MIĘŚNI
- GIMNASTYKA
- TANIEC
- ŚPIEW

PROWADZĄCY: KAMIL ADAMCZYK



Zapisy w biurze GOK oraz  
pod numerem telefonu (56) 68-68-734.

Źródło i grafika: <https://unislaw.pl/aktywny-senior/>

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

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