

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Przyjdź 8 lutego na pokazowe zajęcia jogi w Opaczu

2024-02-05



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza na pokazowe zajęcia jogi dla początkujących. Odbędą się one w najbliższy czwartek (8 lutego) o godz. 18.40 w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 6 w Opaczu. Udział bezpłatny.

Ćwiczenie jogi przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Działa terapeutycznie na wiele schorzeń, wzmacnia mięśnie, przynosi odprężenie. Daje też sporo pozytywnej energii i radości.

Jeżeli zastanawiasz się, czy joga jest dla ciebie, jak wyglądają takie ćwiczenia, to masz możliwość to sprawdzić. Zapraszamy w najbliższy czwartek (8 lutego) o godz. 18.40 na pokazowe zajęcia dla początkujących. Odbędą się one w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 6 w Opaczu, a poprowadzi je instruktorka Marta Chmielewska. Wstęp wolny.

W planach Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie jest uruchomienie w Opaczy cyklicznych bezpłatnych zajęć jogi, ale będzie to uzależnione od frekwencji na czwartkowym spotkaniu.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/sport-i-rekreacja/przyjdz-8-lutego-na-pokazowe-zajecia-jogi-w-opaczy>