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

W każdy poniedziałek bezpłatna joga dla początkujących

2024-02-12



Ruszają regularne i bezpłatne zajęcia jogi adresowane do początkujących. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji zaprasza mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna w każdy poniedziałek (od 12 lutego) do Szkoły Podstawowej nr 6 w Opaczy. Start o godz. 18.40.

Ćwiczenie jogi przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Działa terapeutycznie na liczne schorzenia, wzmacnia mięśnie, odpręża. Możecie przekonać się o tym uczestnicząc w bezpłatnych zajęciach, które od 12 lutego ruszają w Szkole Podstawowej nr 6 w Opaczy. GOSiR zaprasza w każdy poniedziałek w godz. 18.40–19.55. Jogę dla początkujących prowadzi instruktorka Marta Chmielewska-Racławska. Zajęcia są bezpłatne dla mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna (zapisy przed rozpoczęciem spotkania). Uczestnicy powinni pamiętać o zabraniu na zajęcia butów sportowych, wody, ręcznika i maty do ćwiczeń.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/w-kazdy-poniedzialek-bezplatna-joga-dla-poczatkujacych