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

Zdrowy kręgosłup w Parku Zdrojowym



Data
01-08-2024r.

Godzina
16.00

Miejsce
polana przy KDK, ul. Mostowa 15

Wstęp
bezpłatny

Sport

Treść

Zapraszamy wszystkich mieszkańców do udziału w wakacyjnych zajęciach ruchowych. Czekamy na Was w Parku Zdrojowym w każdy czwartek sierpnia. Start o godz. 16.00.

Zajęcia ruchowe w Parku Zdrojowym to doskonała okazja, aby zadbać o swoje zdrowie i spędzić czas na świeżym powietrzu.

W sierpniu zapraszamy w czwartki (z wyłączeniem 15 sierpnia) na zajęcia zdrowy kręgosłup. Zajęcia odbywają się na polanie przy Konstancińskim Domu Kultury (ul. Mostowa 15) zawsze w godz. 16.00–17.00. Prowadzi je Iwona Rogalska – doświadczona instruktorka, która zaraża swoją pasją do ruchu.

Zajęcia zdrowy kręgosłup skierowane są do wszystkich, którzy chcą zadbać o swoją postawę i wzmocnić mięśnie pleców. Ćwiczenia pod okiem instruktorki pomogą poprawić elastyczność i zmniejszyć bóle pleców, jednocześnie zapobiegając problemom w przyszłości.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/zdrowy-kregoslup-w-parku-zdrojowym-3