

Bezpłatne zajęcia zumba i fitness dla mieszkańców Gminy Olszówka



Na program zajęć składa się między innymi:

- ✓ trening fitness - wstęp ćwiczenia rozgrzewające
- ✓ trening fitness bez obciążania kolan i tupania
- ✓ kroki podstawowe zumbi - ćwiczenia
- ✓ relaksacja w rytm przebojów lat 80-tych.

*Fitness to nie tylko zrzucone kilogramy.
To także sposób na uniknięcie wielu
poważnych chorób, lepsze poznanie
własnego ciała, a także - metoda na
poprawienie sobie samopoczucia.*



*Tańcząc zumbę, można poprawić swoją
kondycję fizyczną, wzmocnić mięśnie
oraz stracić kilka kilogramów. Oprócz
tego zajęcia zumbi sprawia, że ciało
nabiera jędrności, a umysł staje się
o wiele bardziej pozytywnie nastawiony
do codziennych wyzwań.*

Zajęcia odbywają się w
świetlicy wiejskiej w Olszówce w dniach:

25.10.2020 r.

Godzina 15:00 29.11.2020 r.

06.12.2020 r.

Więcej informacji pod numerem: 63/ 26-17-618