

FITNESS MEDYCZNY SENIORÓW - POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA

[EDYCJA JESIENNA]

Zapraszamy do udziału w projekcie mieszkańców Opola w wieku senioralnym. Na sali gimnastycznej realizowane są zajęcia fitnessu w różnej formie z wykorzystaniem sprzętu grającego i przyborów „Smovey”



Zajęcia gimnastyki dla seniorów odbywać będą się w każdy poniedziałek i środę w miesiącach: wrzesień, październik oraz listopad 2018 r.

Zajęcia podzielone są na dwie grupy ćwiczeniowe:

- I grupa: godz. 15:00 - 16:00
- II grupa: godz. 16:00 - 17:00



Fundacja
"Na Lepszy Dzień"



OPOLE

