

Fit Senior - zajęcia na jesień życia

04 października 2021

kategoria:

Aktualności



Fit Senior

Wszystkich czeladzkich seniorów serdecznie zapraszamy do udziału w nowych, cyklicznych zajęciach - Fit Senior, które poprowadzi Bartosz Brela - instruktor fitness, zawodowy tancerz oraz założyciel klubu Bartz Dance-Fitness.

Fit Senior to zajęcia, po których każdy poczuje się zdecydowanie lepiej, są to spokojne ćwiczenia wzmacniające prowadzone ze szczególną dbałością o technikę ruchu i oddechu. Różnorodne zestawy ćwiczeń oraz doświadczenie trenera zapewnią bezpieczeństwo ćwiczeń i skutecznie pomogą pozbyć się dolegliwości spowodowanych brakiem ruchu.

Warsztaty odbywać się będą w każdy wtorek w CUSiAL „Saturn” przy ul. A. Biedermanna 2 w Czeladzi. Na pierwsze zajęcia zapraszamy już 12 października br. o godzinie 9:00!

Na ćwiczenia prosimy zabrać ręcznik oraz wodę do picia!

Na zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne w Wydziale Edukacji i Polityki Społecznej pod nr. tel. (32) 763-79-76 lub (32) 763-79-83.

Serdecznie zapraszamy!



**Serdecznie zapraszamy czeladzkich
seniorów na zajęcia**

FIT SENIOR

**12 PAŹDZIERNIKA
GODZINA 9:00**

**CUSIAŁ w Czeladzi
ul. Biedermanna 2**

ZAJĘCIA PROWADZI BARTOSZ BRELA!

Zapisy: 32 763 79 76 lub 32 763 79 83

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej