

Zumba dla Seniora rozpoczęta

24 października 2022

kategoria:

Aktualności



Zumba dla Seniora

W środę, 21 października, w sali baletowej w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Czeladzi odbyły się pierwsze zajęcia pn. „Zumba dla Seniora!”. Czeladzkie seniorki poznały pierwsze układy taneczne i uczyły się kroków przy latynoskiej muzyce.

„Zumba dla Seniora!” to zajęcia, które stanowią taneczno-ruchowe układy dostosowane do potrzeb danej grupy. Celem zajęć jest poprawa jakości życia uczestników oraz poprawa zdrowia psychicznego i fizycznego.

Serdecznie zapraszamy na kolejne zajęcia już za tydzień, 26 października br. o godzinie 12:00, na które prosimy wziąć ręcznik, wodę, wygodny strój, sportowe obuwie i pozytywne nastawienie.

Przypominamy, że na zajęcia obowiązują zapisy pod numerem telefonu: 32 763 79 76.

Udział w „Zombie dla Seniora!” jest całkowicie bezpłatny.

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej