10/04/2025

# Zapraszamy mieszkańców gminy Lipie na zajęcia sportowe organizowane przez Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu!

Jeśli dokucza Wam ból pleców, może problemy z bólami stawów, brakuje Wam energii lub po prostu chcecie zadbać o kondycję i poprawić swoje samopoczucie. Koniecznie zapiszcie się na zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanego trenera i fizjoterapeutę.
W ofercie zajęcia takie jak:

- **Zdrowy Kręgosłup** – to propozycja dla osób, które dużo czasu spędzają siedząc przy biurku, pracują w jednej pozycji i chcą zadbać o kręgosłup. Dzięki zajęciom poczujecie ulgę, zmniejszy się ból pleców, poprawi się postawa i wzrośnie ogólny komfort ruchu przy codziennych czynnościach.
- **Aktywny Senior** – to zajęcia skierowane szczególnie dla osób po 55. roku życia, które chcą ciągle być tak samo sprawne, silne i na co dzień niezależne. Dzięki tym zajęciom zwiększycie sprawność stawów, dolegliwości bólowe będą mniej intensywne, a ryzyko urazów będzie mniejsze. Natomiast samopoczucie znacznie się poprawi.
- **Siła, Kondycja i Forma** – to zajęcia idealne dla każdego, kto chce poprawić swoją kondycję i sprawność oraz wzmocnić ciało. Dzięki nim zyskacie więcej energii, wzmocnicie mięśnie i podkreślicie atuty swojej sylwetki.

Nic się samo nie zrobi!
Zapisz się i ćwicz w świetnej atmosferze.
Więcej informacji uzyskasz, dzwoniąc do Gminnego Ośrodka Kultury w Lipiu – tel. 34 318 81 63 – lub bezpośrednio pytając w GOK.




Autor: 

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności