19/05/2025

Stretching – zadbaj o swoje ciało i umysł

Zapraszamy na zajęcia stretchingu – idealne dla osób, które chcą poprawić elastyczność swego ciała, wzmocnić mięśnie głębokie i zredukować napięcie. Zajęcia są odpowiednie dla każdego – niezależnie od wieku i poziomu sprawności fizycznej. Stretching to:
- rozciąganie całego ciała,
- poprawa postawy i mobilności,
- odprężenie, koncentracja i redukcja stresu.
□□ Miejsce: Orlik Lipie, ul. Częstochowska 31
□□ Termin: Środa 17.00-18.00
□□ Co zabrać: wygodny strój i matę do ćwiczeń
Zadbaj o siebie w spokojny, świadomy sposób. Masz pytania? Skontaktuj się z nami przez wiadomość prywatną.



Autor:

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności