



Kategoria

- Kultura

Sierpniowy poranek w rytmie aktywności!

W dniu 12 sierpnia, w ciepły sierpniowy poranek, odbyło się ostatnie wakacyjne spotkanie w ramach programu Aktywny Senior, organizowanego przez Hajnowski Dom Kultury. Zajęcia były intensywne i pełne energii — uczestnicy wykonywali ćwiczenia z elementami jogi i pilatesu, które wspomagały siłę, elastyczność i równowagę. Nie zabrakło również treningu technik oddechowych, tym razem skupionych na koherencji serca, sprzyjających harmonii ciała i umysłu .

Spotkanie odbyło się w licznym, pełnym pozytywnej energii gronie.

Dziękujemy za uczestnictwo i serdecznie zapraszamy na zajęcia Fit SENIOR

Source URL:

<https://www.hajnówka.pl/aktualnosc/kultura/7087-wakacyjne-spotkanie-w-ramach-programu-aktywny-senior>