

Bezpłatne zajęcia gimnastyczne z elementami stretchingu

2016-09-28 07:53 Aktualności

Centrum Integracji Międzypokoleniowej zaprasza wszystkich mieszkańców Chorzowa na bezpłatne zajęcia gimnastyki z elementami stretchingu, które odbędą się w poniedziałek 3 października o godzinie 16:45 w sali widowiskowej Centrum Integracji Międzypokoleniowej przy ul. Dąbrowskiego 7. Gimnastyka z elementami stretchingu to nowa propozycja Centrum Integracji Międzypokoleniowej, skierowana do mieszkańców Chorzowa w każdym wieku. Prowadzone przez profesjonalistę zajęcia będą się odbywać cyklicznie, w każdy poniedziałek. - Organizując te zajęcia wychodzimy naprzeciw potrzebom tych mieszkańców miasta, którzy w okresie jesienno-zimowym chcą zapewnić sobie trochę ruchu, który, jak wiadomo, jest niezwykle ważny dla zdrowia - wyjaśnia Magdalena Sekuła, pełnomocnik prezydenta ds. aktywizacji miasta. Pierwsza gimnastyka z elementami stretchingu odbędzie się w poniedziałek 3 października o godzinie 16:45 w sali widowiskowej Centrum Integracji Międzypokoleniowej przy ul. Dąbrowskiego 7. Zajęcia są bezpłatne. Zapisać można się bezpośrednio przed spotkaniem.

[gimn 310_op](#)