

Aktywna sobota 60+



Fundacja Barak Kultury zaprasza seniorki i seniorów do aktywnego spędzenia majowych sobót.

W programie trening z Martyną Kamińską, instruktorką fitness dopasowany do potrzeb i poziomu sprawności osób uczestniczących. Zajęcia będą zawierały elementy form ruchowych, takich jak joga, pilates, stretching oraz ćwiczeń oddechowych.

Aktywna sobota 60+:

- 11 i 25 maja godz. 13.00
- miejsce: Fundacja Barak Kultury, al. Marcinkowskiego 21
- udział bezpłatny
- obowiązują zapisy mailowe: michalina@barakkultury.pl

Uczestnicy proszeni są o przyniesienie własnej maty do ćwiczeń.

Szczegóły:

- Kontakt: Fundacja Barak Kultury, al. Marcinkowskiego 21, tel. 505 045 259 | [Fundacja Barak Kultury: strona internetowa](#) | [Fundacja Barak Kultury: Facebook](#)