

Warsztaty prozdrowotne w Klubie Senior +

Wpisany przez Administrator

piątek, 17 maja 2019 11:57 - Poprawiony piątek, 17 maja 2019 12:05

Warsztaty prozdrowotne w Klubie Senior +

14 marca 2019r. odbyły się pierwsze zajęcia ruchowe. Okazały się strzałem w dziesiątkę;) Seniorzy bardzo aktywnie uczestniczyli w warsztatach prowadzonych przez naszego specjalistę Panią Kasię. Zajęcia rozpoczęto od znanego wszystkim tańca- belgijki, który doskonale integrował uczestników zajęć, zapewnił dużo radości i śmiechu. Uczestnicy projektu mogli również przypomnieć sobie rytmy makareny oraz uczestniczyć w ćwiczeniach rozciągających. Ta umiarkowana aktywność fizyczna ma dobroczynny wpływ na jakość życia, ułatwia wykonywanie codziennych czynności, poprawia samoocenę i samopoczucie. Tempo ćwiczeń dostosowane jest do możliwości każdego uczestnika, dlatego większość swobodnie wykonuje wszystkie ćwiczenia.



Warsztaty prozdrowotne w Klubie Senior +

Wpisany przez Administrator

piątek, 17 maja 2019 11:57 - Poprawiony piątek, 17 maja 2019 12:05

