



Przyjdź 8 lutego na pokazowe zajęcia jogi



Zapraszamy mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna na pokazowe zajęcia jogi dla początkujących. Odbędą się one w najbliższy czwartek (8 lutego) o godz. 18.40 w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 6 w Opaczy. Udział bezpłatny.

Ćwiczenie jogi przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Działa terapeutycznie na wiele schorzeń, wzmacnia mięśnie, przynosi odprężenie. Daje też sporo pozytywnej energii i radości.

Jeżeli zastanawiasz się, czy joga jest dla Ciebie, jak wyglądają takie ćwiczenia, to masz możliwość to sprawdzić.

Zapraszamy w najbliższy czwartek (8 lutego) o godz. 18.40 na pokazowe zajęcia dla początkujących.

Odbędą się one w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 6 w Opaczy, a poprowadzi je instruktorka Marta Chmielewska. Wstęp wolny.



W planach Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie jest uruchomienie w Opaczu cyklicznych bezpłatnych zajęć jogi, ale będzie to uzależnione od frekwencji na czwartkowym spotkaniu.