

Poranna gimnastyka na Alei Bajkowych Gwiazd

01-07-2025



Fot: OSiR Dzierżoniów

Przez całe wakacje, we wtorki i czwartki, zapraszamy mieszkańców na poranną, wspólną gimnastykę. Zajęcia na Alei Bajkowych Gwiazd rozpoczynają się o godzinie 8.30 i trwają przez godzinę.

Prowadzone przez instruktorkę ćwiczenia przystosowane są do potrzeb osób starszych i tych z nas, którzy mają za sobą przerwę w aktywności ruchowej. Wystarczy zabrać ze sobą matę lub koc, ubrać wygodny strój i pamiętać o dobrym nastawieniu. Taka aktywność, połączona z miłą atmosferą może nas świetnie wprowadzić w rozpoczynający się dzień.

Na bezpłatne zajęcia zaprasza burmistrz Dzierżoniowa i Ośrodek Sportu i Rekreacji.