

19/05/2025

Stretching - zadbaj o swoje ciało i umysł

Zapraszamy na zajęcia stretchingu – idealne dla osób, które chcą poprawić elastyczność swego ciała, wzmocnić mięśnie głębokie i zredukować napięcie. Zajęcia są odpowiednie dla każdego – niezależnie od wieku i poziomu sprawności fizycznej. Stretching to:

- rozciąganie całego ciała,
- poprawa postawy i mobilności,
- odprężenie, koncentracja i redukcja stresu.

☐ Miejsce: Orlik Lipie, ul. Częstochowska 31

☐ Termin: Środa 17.00-18.00

☐ Co zabrać: wygodny strój i matę do ćwiczeń

Zadbaj o siebie w spokojny, świadomy sposób. Masz pytania? Skontaktuj się z nami przez wiadomość prywatną.



Autor:

Klaudia Kwarciak

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)