

## Zajęcia fitness/zumba „Zdrowy kręgosłup”

Wójt Gminy Głogów, Centrum Biblioteczno-Kulturalne Gminy Głogów  
zapraszają na

# ZAJĘCIA FITNESS

PRZEDMOŚCIE  
wtorki, godz. 18-19

zdrowy  
kręgosłup



ZAJĘCIA PROWADZI  
TRENERKA ZUMBY i FITNESS

wstęp  
wolny!



Centrum  
Biblioteczno-  
Kulturalne  
Gminy Głogów

Zapraszamy mieszkanki i mieszkańców Gminy Głogów na profilaktyczne zajęcia fitness/zumba „Zdrowy kręgosłup” z elementami wzmacniania i rozciągania, prowadzone przez Panią Justynę Potulicką, doświadczoną instruktorkę.

Ćwiczenia odbywają się w sali Centrum Biblioteczno-Kulturalnego w Przedmościu, we wtorki w godzinach od 18 do 19 (wstęp wolny).

Sz szczególnie polecamy je seniorom, jak również osobom prowadzącym siedzący tryb życia, z dolegliwościami bólowymi. Ruch to zdrowie!