

## Aktywnie w Klubie Seniora w Serbach



W Klubie Seniora w Serbach tydzień upływa bardzo intensywnie. Uczestnicy Klubu bardzo chętnie spędzają czas na zajęciach ruchowych. Stąd korzystając z pięknej pogody jednego dnia wyruszyli na spacer z kijkami nordic walking, a kolejnego ćwiczyli pilates pod okiem instruktora Arkadiusza Jankowskiego. Między ćwiczeniami ruchowymi odbyły się zajęcia z rękodzieła, podczas których powstały makramowe zawieszki..

Zajęcia w Klubie Senior + w Serbach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2023, moduł 2.



