

Bachata na zajęciach w Klubie Seniora w Serbach i Ruszowicach



Seniorzy z klubów seniora w Serbach i Ruszowicach nie narzekają na nudę. W klubach odbywają się ćwiczenia z pilatesu pod okiem trenera personalnego Arkadiusza Jankowskiego, rozpoczęły się także zajęcia z tańca, pod okiem instruktorki Karoliny Tomczak. Karolina zaproponowała naszym uczestnikom naukę kroków do tańca Bachata. Bachata to taniec wywodzący się ze słonecznej i ciepłej Dominikany, który można tańczyć w parze, jak i solo. Cieszy się coraz większą popularnością na całym świecie, ze względu na swoją zmysłowość i romantyzm. Bachata, podobnie jak inne tańce wykazuje mnóstwo korzyści dla naszego zdrowia. Jednym z nich jest wzmocnienie stawów i mięśni. Kolejny plusem aktywności fizycznej jest utrzymanie wyprostowanej pozycji ciała, co związane jest z poprawą wyglądu sylwetki i usunięciem bólu pleców, jak i kręgosłupa.

Wszystkie zajęcia w Klubie odbywają się w ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2021-2025 Edycja 2024.











