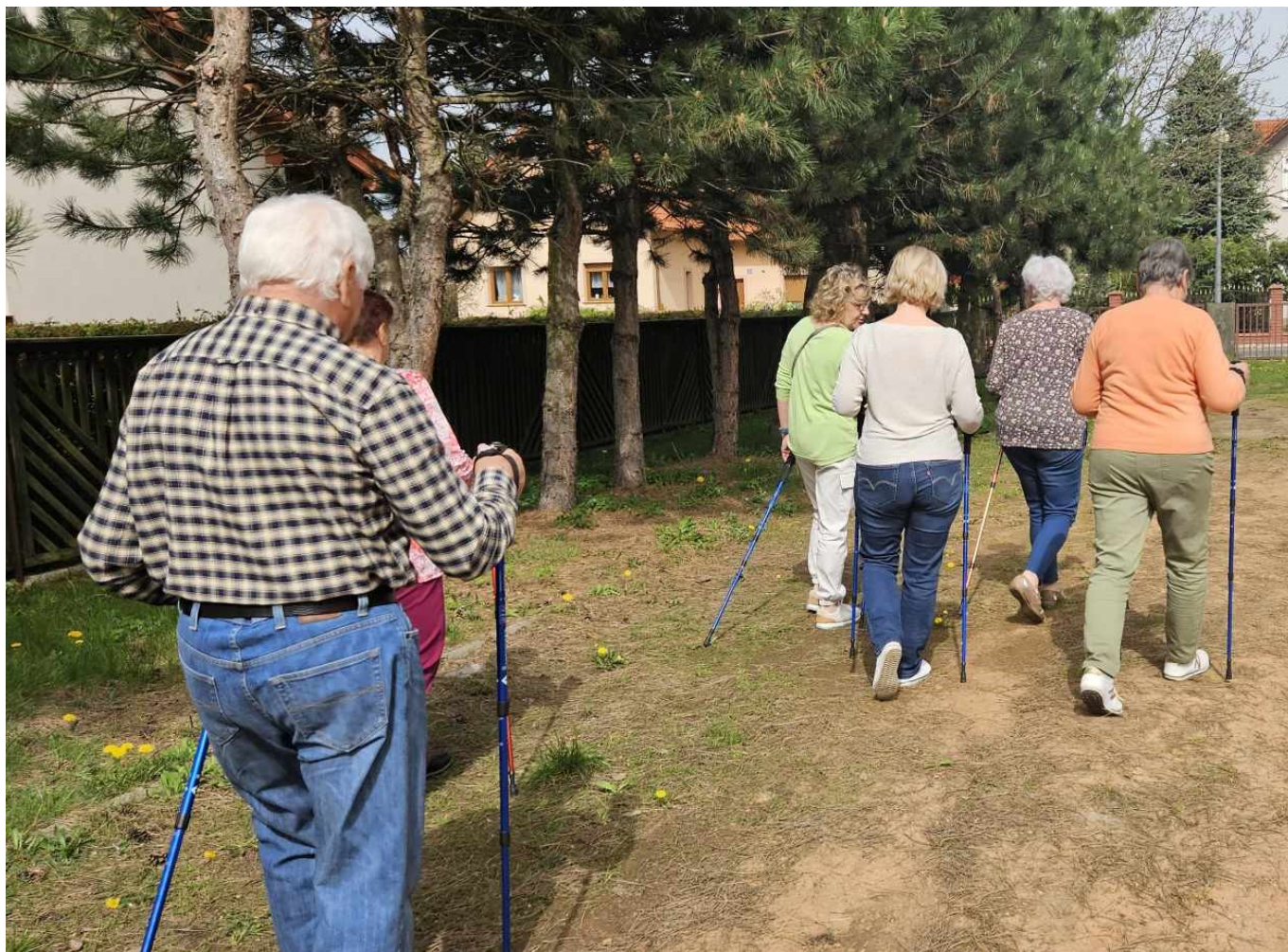


## Zajęcia sportowe w Klubie Seniora w Serbach



Seniorzy z Klubu Seniora w Serbach rozpoczęli sezon wiosenny aktywnie biorąc udział w zajęciach Nordic walking. Głównym założeniem tych zajęć jest poprawa koordynacji i postawy ciała, umiejętność chodzenia z kijkami oraz korzystanie z form treningu prozdrowotnego poprawiającego stan zdrowia. Zajęcia cieszą się dużym zainteresowaniem naszych seniorów. Dzięki kijkom seniorzy w sposób przyjemny, łatwy i bezpieczny mogą razem maszerować i zachwycać się wiosennymi widokami.

W klubie odbyły się także ćwiczenia pod okiem trenera personalnego Arkadiusza Jankowskiego i zajęcia taneczne pod okiem trenerki Karoliny Tomczak.

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





