

---

## **WIOSENNY MARATON FITNESS „GDZIE JEST WIOSNA?”**

Z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji w Drzonkowie zaprasza na przywitanie wiosny z nową energią. WOSiR zaprasza na Maraton Fitness, który odbędzie się w środę 6 marca w godz. od 18.15 do 20.55 na sali konferencyjno-sportowej oraz w godz. od 19.00 do 20.50 na pływalni krytej. **WSTĘP NA ZAJĘCIA BEZPŁATNY.** Program Fitness na sali 18.15-18.45 „Zdrowy kręgosłup na wiosnę”- Pilates – Grażyna Wyczałkowska 18.45-19.30 Wiosenne spalanie + rozciąganie - Joanna Sokołowska 19.30-20.00 Tabata - Dorota Awramski 20.00- 20.55 Zumba jest Kobietą - Andrzej Macznik Fitness w wodzie 19.00-19.50 oraz 20.00-20.50 Wiosenne ożywienie w wodzie - na wesoło – Grażyna Wyczałkowska Mile widziane wiosenne akcenty :)