

## **FITNESS – KOLEJNE ZAJĘCIA**

**Prowadzimy zapisy na kolejne zajęcia fitness. W naszej ofercie również BODY ART z instruktorką Joanną S. Piątki, godz. 18.00 START – 29 maja br. (min. 10 osób). Zapisy: Centrum Obsługi**

**Klienta: 68 321 43 10/12, kom. 603 034 546. Instruktorka: Joanna S., kom. 692 488 306.**

**Zapraszamy do aktywności z WOSiR Drzonków. BODY ART - to trening, który łączy w sobie elementy jogi, fizjoterapii i klasycznych technik oddechowych poprzez współdziałanie ćwiczeń i elementów relaksacji. Jego celem jest stopniowe zapewnianie odpowiedniego funkcjonowania całego ciała poprzez wzmocnienie i stabilizację wszystkich elementów zaangażowanych w ruch. Wiele pozycji Body Art wymaga zwiększonej równowagi, dzięki temu uwaga skupiana jest na mięśniach brzucha i dna miednicy.**