

Sprawność fizyczna seniorów - klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia!

Regularna aktywność, taka jak nordic walking, to doskonały sposób na utrzymanie dobrej kondycji, poprawę nastroju i spotkania w miłym gronie. Ostatnie wspólne wyjście z kijami nad urokliwy Zalew w Umrze pokazało, jak wiele radości daje spacer w pięknej pogodzie i otoczeniu natury.

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych seniorów do dołączenia do naszych kolejnych spacerów! To nie tylko ruch, ale też okazja do rozmów, uśmiechu i wspólnego spędzania czasu.

Zadbajmy razem o zdrowie – do zobaczenia na szlaku!
