

## Zajęcia gimnastyczne w Dziennym Domu Senior +

Gimnastyka w Dziennym Domu Senior + w Zagnańsku to kluczowy element terapii zajęciowej. Ma na celu podtrzymanie sprawności fizycznej, samodzielności oraz poprawę nastroju naszych senierek. Wspólne ćwiczenia sprzyjają integracji i uwalnianiu wielu endorfin.

---