Dzień Zdrowia dla Seniora dniem radosnym dla uczestniczek i uczestników projektu Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów.



Pochmurny i chłodny wrześniowy dzień okazał się wyjątkowo aktywny dla seniorek i seniorów podczas ćwiczeń w Expert Fitness w Kielcach. Podczas pobytu w ośrodku sportu można było wiele się dowiedzieć o własnej ścieżce aktywności oraz kondycji, dostosować indywidualnie ćwiczenia. Wiele cennych porad i zaleceń przyjęły uczestniczki i uczestnicy projektu od wykwalifikowanej kadry Expert Fitness.