

Aktywny dzień kobiet

Grunt to się nie zasiedzieć za biurkiem lub utknąć w gotowaniu, praniu i sprzątaniu! ☐ Trochę ruchu nie zaszkodzi. Dlatego namawiamy Was do tego, aby zrobić coś dla siebie, swojej kondycji. Bez względu na wiek i stopień zaawansowania dotychczasowej aktywności fizycznej ☐ możecie wybrać się np. na fizjoterapię z Dominikiem Jankowiakiem. Albo bardziej tanecznym krokiem udać na salsę do Łukasza Mielcarka lub na Seniority Dance z Anetą Ptak! Jest w czym wybierać, więc... działajcie Drogie Panie! ☐