



**FIT - JOGA DLA SENIORA**  
**bezpłatnie!**  
*ćwiczenia oddechowe, fizyczne, relaks; rozciąganie,  
wzmacnianie; kręgosłup, korektywa...*

START 17 STYCZNIA 2022  
PONIEDZIAŁKI, 2 GRUPY:  
9.00 i 10.00

**INFORMACJE I ZAPISY:**

**MCK KLUB SENIOR+  
GLOBIK  
ŻYWIEC**

tel. 666 212 745  
e-mail: globik@mck.zywiec.pl

<https://www.facebook.com/MCK-KLUB-Senior-Globik>  
<https://mck.zywiec.pl/klub-senior,8,akt>

19.01.2022

## Fit - joga dla seniora

Klub Globik/Senior+ zaprasza seniorów na bezpłatne zajęcia: ćwiczenia oddechowe, rozciągające, relaksacyjne, wzmacniające kręgosłup.

Zajęcia będą się odbywały w poniedziałki w dwóch grupach, o godzinie 9.00 i 10.00.

Zapraszamy do kontaktu pod nr tel. 666 212 745