

Dzień kobiet w stylu fitness!

We wtorkowe popołudnie, 12 marca w Filii nr 1 odbyło się drugie spotkanie z cyklu „Biblioteka jest kobietą!”. Zajęcia fitness pn. „Trzymamy formę!” poprowadziła Anna Jancy, trener personalny. Nasza gościni zaprezentowała prosty zestaw ćwiczeń mający na celu podniesienie tętna, poprawę kondycji i koordynacji. Taka aktywność pozwala zachować sprawność, witalność i dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.

Wszystkim Paniom uczestniczącym w zajęciach jogi oraz fitness dziękujemy za aktywne świętowanie Dnia Kobiet!



[fitness1](#)



[fitness2](#)

Dzień kobiet w stylu fitness!



[fitness3](#)



[fitness4](#)



[fitness5](#)

Dzień kobiet w stylu fitness!



[fitness6](#)



[zdjecie-glowne](#)