

Inowrocławska księżnica przyciąga różnorodnością spotkań i zajęć. Od niedawna seniorzy uczestniczą z zajęciach fitness. Głównym celem zajęć jest poprawienie kondycji, elastyczności oraz równowagi ciała. Dzięki tego typu ćwiczeniom możemy skorygować wady postawy oraz wzmocnić mięśnie. Ćwiczenia przy spokojnej muzyce dla każdego, niezależnie od wieku odbywają się w czwartki, o godz. 10.00 w Saloniku Literacko-Artystycznym. Zajęcia są prowadzone przez profesjonalną trenerkę sportu **Justynę Stadler-Szajdę**. Po zajęciach w Czytelni Czasopism można przejrzeć prasę i napić się dobrej kawy. Zapraszamy!





