

Chcesz wzmocnić całe ciało? Zadbaj o odporność organizmu? Aktywnie świętować zbliżający się Dzień Kobiet? Filia nr 1 zaprasza na zajęcia fitness z Anną Jancy – trenerką, promotorką aktywnego stylu życia. Pobudzająca Tabata poprawia nastrój, dodaje energii i ekspresowo spala niechciane kilogramy!

Na drugie spotkanie z cyklu „Biblioteka jest kobietą” pt. „Ruch w stronę dobrostanu” zapraszamy 6 marca o godz. 16.00 do Filii nr 1 przy ul. Wilkońskiego 32. Obowiązują zapisy pod numerem telefonu (52) 35 76 470.

UWAGA! Prosimy o zabranie ze sobą wygodnego stroju, ręcznika oraz karimaty. Do zobaczenia!

**Biblioteka Miejska im. Jana Kasprówicza**  
**Filia 1**

**Tabata z Anią**  
Ruch w stronę dobrostanu

Zajęcia **fitness**  
poprowadzi **Anna Jancy**  
**06.03.2025** r. (czwartek)  
godz. **16:00**



Obowiązują zapisy w Filii 1  
ul. Wilkońskiego 32  
tel. **(52) 35-76-470**  
e-mail: **filia1@bmino.pl**



Zdjęcia wykonane podczas zajęć posłużą do celów promocyjnych Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprówicza w Inowrocławiu.



tabata-z-ania