

Zajęcia rozciągająco - relaksacyjne dla Seniorów

12 października 2022r. w sali kinowej GOK odbyły się zajęcia rozciągająco- relaksacyjne przy muzyce dla Seniorów z Gminy Tychowo, poprowadzone przez panią Katarzynę Jabłońską. Było mnóstwo pozytywnych emocji. Ćwiczenia relaksacyjne są świetną metodą na wyciszenie organizmu, pomagają w *relaksacji* i odprężeniu. Dziękujemy.

Kolejne zajęcia 26 października 2022r. godz.14:30.
