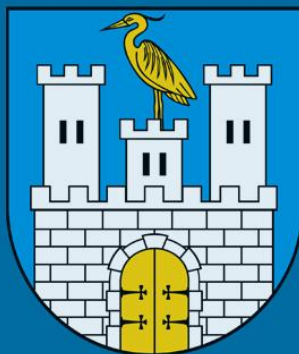


„Zumba Gold - Aktywny senior”



W ramach realizacji projektu pn. " Zajęcia "Zumba Gold" dla seniorów", pod czujnym okiem instruktorki, seniorzy spotykali się w każdą środę, w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej przy ul. Słonecznej, by wspólnie tańczyć, śmiać się i aktywnie spędzać czas.

"To były naprawdę wyjątkowe osoby – pełne energii, radości i niesamowitej atmosfery! Była zumba na nóżkach, była zumba na krzesłach, zawsze z uśmiechem i z przytupem!"

Ten projekt pokazał co ważnego:

- warto być aktywnym w każdym wieku
- ruch i radość są dla każdego – bez względu na metrykę

Jednocześnie uświadomił nam, jak bardzo brakuje zajęć skierowanych specjalnie do seniorów – bezpiecznych, dostosowanych do ich potrzeb i prowadzonych z sercem.

Dziękuję wszystkim uczestnikom za obecność, entuzjazm i wspólnie spędzony czas.

To były piękny przykład na to, że aktywny senior to szczęśliwy senior! "

„Zadanie publiczne dofinansowane z budżetu Gminy Czaplinek” - realizowane przez Lokalną Organizację Turystyczną Czaplinek

Autor – Anna Sikorska Instruktor „Zumba GOLD”



Pozostałe aktualności

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)