

10/04/2025

## **Zapraszamy mieszkańców gminy Lipie na zajęcia sportowe organizowane przez Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu!**

Jeśli dokucza Wam ból pleców, może problemy z bólami stawów, brakuje Wam energii lub po prostu chcecie zadbać o kondycję i poprawić swoje samopoczucie. Koniecznie zapiszcie się na zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanego trenera i fizjoterapeutę.

W ofercie zajęcia takie jak:

- **Zdrowy Kręgosłup** – to propozycja dla osób, które dużo czasu spędzają siedząc przy biurku, pracują w jednej pozycji i chcą zadbać o kręgosłup. Dzięki zajęciom poczujecie ulgę, zmniejszy się ból pleców, poprawi się postawa i wzrośnie ogólny komfort ruchu przy codziennych czynnościach.
- **Aktywny Senior** – to zajęcia skierowane szczególnie dla osób po 55. roku życia, które chcą ciągle być tak samo sprawne, silne i na co dzień niezależne. Dzięki tym zajęciom zwiększycie sprawność stawów, dolegliwości bólowe będą mniej intensywne, a ryzyko urazów będzie mniejsze. Natomiast samopoczucie znacznie się poprawi.
- **Siła, Kondycja i Forma** – to zajęcia idealne dla każdego, kto chce poprawić swoją kondycję i sprawność oraz wzmocnić ciało. Dzięki nim zyskacie więcej energii, wzmocnicie mięśnie i podkreślicie atuty swojej sylwetki.

Nic się samo nie zrobi!

Zapisz się i ćwicz w świetnej atmosferze.

Więcej informacji uzyskasz, dzwoniąc do Gminnego Ośrodka Kultury w Lipiu – tel. 34 318 81 63 – lub bezpośrednio pytając w GOK.



## ZDROWY KRĘGOSŁUP

Dla osób z bólem pleców, pracujących w pozycji siedzącej lub stojącej, oraz tych, którzy chcą poprawić postawę.

**Środa godz. 20.00**

## SIŁA, KONDYCJA I FORMA

Siła, kondycja i forma dla każdego, kto chce poprawić kondycję i wzmocnić ciało, niezależnie od poziomu zaawansowania

**sobota godz. 12.00**

## AKTYWNY SENIOR

Dla osób po 55. roku życia, które chcą być sprawne, silne i niezależne na co dzień.

**Sobota godz. 11.00**



Prowadzący: Bartosz Czechowicz- studio Active Therapy

Miejsce: Gminny Ośrodek Kultury w Lipiu

Zapisy tel.34 318 81 63



Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

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

[Więcej aktualności](#)