

Ruch to zdrowie

W każdy piątek członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczestniczą w zajęciach ruchowych w CKiP.

Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowaną instruktorkę Panią Natalię Kluch, która dostosowuje zakres i rodzaj proponowanych ćwiczeń do odpowiedniej grupy uczestników.

Dzięki temu z każdym jednym spotkaniem nasz kwiat gminy dostarcza dużą porcję Endorfin, a jak wiemy to właśnie one wywołują dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie oraz generalnie wywołują wszelkie inne stany euforyczne (tzw. hormony szczęścia). Tłumią odczuwanie drętwienia i bólu.

Cieszymy się, że nasze UTW tak chętnie uczestniczy w zajęciach

A.W.
