



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## Spotkanie otwarte AKTYWNI 55+

Publikowane od  
01.10.2018 14:57:09



Spotkanie otwarte  
**AKTYWNI**  
**55+**

W imieniu organizatorów, Klubu West Site Fitness Mława, zapraszamy na spotkanie otwarte dla mieszkańców Mławy mające na celu edukację prozdrowotną i zwiększenie aktywności fizycznej dla osób powyżej 55 roku życia. Wydarzenie swoim

patronatem objął Burmistrz Miasta Mława.

### **Harmonogram wydarzenia:**

12:00 - start spotkania

12:00-12:45 - część wykładowa "Seminarium z zakresu zdrowego odżywiania - co robić, co jeść aby być zdrowym długo"

12:45-12:55 - przerwa

12:55-13:30 - ćwiczenia ogólnorozwojowe "Gimnastyka dla mieszkańców Mławy powyżej 55 roku życia"

13:30 - Zakończenie

- **data spotkania:** 05.10.2018 (piątek), godzina spotkania: 12:00
- **gdzie:** Klub fitness, West Site Fitness Club, ul. Sportowa 25, Mława
- **uwaga:** na spotkanie organizatorzy proszą zabrać obuwie sportowe i strój gimnastyczny plus ręcznik



**Spotkanie otwarte  
AKTYWNI  
55+**

**Harmonogram**

**12:00** Start spotkania

**12:00-12:45** Część wykładowa

**"Seminarium z zakresu zdrowego odżywiania - co robić, co jeść aby być zdrowym długo"**

**12:45-12:55** Przerwa

**12:55-13:30** Ćwiczenia ogólnorozwojowe

**"Gimnastyka dla mieszkańców Mławy powyżej 55 roku życia"**

**13:30** Zakończenie

**Informacje**

Spotkanie otwarte dla mieszkańców Mławy mające na celu edukację prozdrowotną i zwiększenie aktywności fizycznej dla osób powyżej 55 roku życia

**Data spotkania:** 05.10.2018 (piątek)

**Godzina spotkania:** 12:00

**Odzie:** Klub fitness West Site Fitness Club ul. Sportowa 25, Mława

**Uwaga:** na spotkanie proszę zabrać obuwie sportowe i strój gimnastyczny plus ręcznik.



Patronat  
Burmistrza Miasta Mława

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/spotkanie-otwarte-aktywni-55>