



Opublikowane na: Mława (mlawa.pl)

Autor: Agnieszka Puzio-Dębska

Spotkanie otwarte AKTYWNI 55+

Publikowane od
01.10.2018 14:57:09



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



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>