2 listopada 2021

Zajęcia fitness

W zdrowym ciele zdrowy duch –czyli zajęcia fitness dla Pań w GBP w Serokomli. 💪🤸‍♀️
Wspólny trening przyczynia się nie tylko do poprawy zdrowia, wydajności, motywacji lecz także kondycji psychofizycznej – tak ważnej w dzisiejszych czasach. Fitness to dbałość o sprawność ciała, ale także troska o wszystkie aspekty naszego życia: sposób zachowania, nawyki żywieniowe, aktywność w życiu codziennym, unikanie używek, odpowiednie proporcje pomiędzy pracą i wypoczynkiem, odporność na sytuacje stresowe, regularność codziennych zajęć i cała gama pochodnych zachowań wpływających na poziom zadowolenia z życia. 😁

❗❗ Warsztat realizowany w ramach grantu pt. „Aktywne społeczeństwo Gminy Serokomla”. Grant współfinansowany jest ze środków EFRROW otrzymanych w ramach projektu grantowego pt. „Rozwój miejsc spotkań i integracji mieszkańców wzmacniających kapitał społeczny na obszarze LGD „RAZEM”, realizowanego w ramach Poddziałania 19.2 Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność, objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, przy współudziale Lokalnej Grupy Działania „RAZEM KU LEPSZEJ PRZYSZŁOŚCI”.