

# W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH

Warsztaty ruchowo -usprawniające i  
rozwojowe dla osób dorosłych, w tym seniorów

Grupy z podziałem na :

- ćwiczenia na zdrowy kręgosłup
- zumbę
- pilates



Więcej informacji u Koordynatorów  
Indywidualnych Planów Usług Społecznych pod  
nr tel.: 14 688 21 29, 14 688 21 30, 14 688 21 31  
lub osobiście w Centrum Usług Społecznych, ul.  
E. Goldammera 3, pok. 102