

Szeretettel várunk Barta Sylvia csoportos FitDance edzésére a Szent László Házba!

A foglalkozás alapos bemelegítéssel kezdődik, majd könnyen követhető mozgássorokkal folytatódik, végül pedig egy levezető nyújtással zárul. Az edzés nemcsak az állóképességet és a fizikai erőnlétet fejleszti, hanem segít a mentális felfrissülésben is. Mindez jó hangulatban, támogató közösségben zajlik, ahol a mozgás és a zene összhangja teszi teljessé az élményt.

A részvétel adományhoz kötött, amelyet a közösségi ház fenntartására ajánlunk fel.
Érkezés: 18:30-tól

Amit érdemes hozni: lehetőség szerint világos talpú teremcipő, törölköző és víz.

Várunk szeretettel!