

## Senior gerinctorna

A Senior gerinctorna, egy olyan mozgásforma, ami kíméli az ízületeket, fokozza a nyirokrendszer keringését és felgyorsítja az anyagcserét. A helyes légzés elsajátításával könnyebbé válik a nyújtó- lazító gyakorlat. A rendszeres gyakorlás önbizalmat, jobb közérzetet sugall.

Mindenkit szeretettel várok a Bezerédj - kastélyban csütörtökönként 10 órától.

Vezeti: Soltné Richter Éva +36 30 956 2025

