

# Ćwiczenia dla Seniora i Juniora

# ZDROWY KRĘGOSŁUP

**Wzmocnij mięśnie pleców i brzucha!**

**Utrzymaj sylwetkę!**

**Pozbądź się bólu!**

**Utrzymaj prawidłową postawę ciała!**

Zajęcia w świetlicy SM "Piaś",  
ul. Norwida 5 już od stycznia 2019!

**Zapisy pod nr tel. 67 263 34 51  
lub w sekretariacie SM "Piaś"**

**Koszt: 5 zł za miesiąc!**

