
[Żyj zdrowo i na sportowo - festyn dla seniorów](#)

Dodane przez Agnieszka Schreiber - pt., 10/06/2022 - 09:34

7 czerwca br. w Raciążu odbył się festyn sportowy dla seniorów, którzy oprócz aktywności na świeżym powietrzu, uczestniczyli w dwóch prelekcjach.

Pierwsza dotyczyła zdrowego żywienia. Drugie spotkanie odbyło się z trenerką jogi, która pokazała jak samodzielnie dbać o sprawność fizyczną.

Korzystając z pięknej pogody, seniorzy degustowali zdrowe potrawy, skorzystali z zewnętrznej siłowni oraz uczestniczyli w konkurencjach sportowych i sprawnościowych.

Festyn został dofinansowany ze środków gminy Tuchola.

[Galeria zdjęć](#)

Kategoria

- [Kultura](#)

Source URL: <http://www.tuchola.pl/aktualnosc/kultura/1063-zyj-zdrowo-i-na-sportowo-festyn-dla-seniorow>