



29.01.2026

## ZAJĘCIA ZUMBY DLA SENIOREK

Pomimo mroźnej aury za oknami, w sali Miejskiego Domu Kultury dziś znów było naprawdę gorąco. Wszystko za sprawą energicznych zajęć zumby dla seniorek, realizowanych w ramach projektu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Panie po raz kolejny udowodniły, że ruch to najlepszy sposób na poprawę nastroju i zdrowia – niezależnie od pogody i pory roku.

Zajęcia stanowią ważny element działań prozdrowotnych i integracyjnych, wspierających aktywność fizyczną oraz społeczną uczestniczek w kolejnym roku. Dziękujemy za zaangażowanie i aktywny udział w dzisiejszym spotkaniu.

Zajęcia są bezpłatne i otwarte dla wszystkich seniorów. Odbywają się w poniedziałki i czwartki od godz. 9 do 10 w sali widowiskowej MDK.

URZĄD MIEJSKI W CZŁUCHOWIE