

# Bezpłatne Zajęcia Fitness I Dobrego Samopoczucia Dla Kobiet W Mike Tobins Gym, Armley

## LS12 Dni Wspólnoty

**Chcesz poprawić swoje samopoczucie psychiczne w zabawnym, wspierającym, żywym środowisku?**

**Jeśli tak, dołącz do nas!**

### Korzyści

- Ćwiczenia zwiększają siłę mózgu. Ćwiczenia nie tylko wzmacniają mięśnie i tonizują ciało, ale także pomagają poprawić funkcje umysłowe
- Ćwiczenia redukują stres
- Zwiększenie koordynacji ruchowej, mniejsze ryzyko wystąpienia większości chorób
- Ćwiczenia zwiększają wydajność i pewność siebie.

### Daty i godziny zajęć

08/04/2024- 1pm - 2:30pm

22/04/2024- 1pm - 2:30pm

06/05/2024- 1pm - 2:30pm

20/05/2024- 1pm - 2:30pm

03/06/2024- 1pm - 2:30pm

17/06/2024- 1pm - 2:30pm

Zajęcia będą co dwa tygodnie aż do 2025r



**Zalecana jest rezerwacja miejsca. Prosimy o przybycie 5 minut przed sesją**



**Lokalizacja :** Tobins Gym, Ground, 3 Stanningley Road, Leeds, LS12 3AP  
(naprzeciwko Wilko)

Dane kontaktowe:  
Numer telefonu: 07780501151

E-mail:  
Pgala@touchstonesupport.org.uk