

Za nami wyjątkowe spotkanie „90 minut dla Mamy”



LOKALNY OŚRODEK KULTURY
"WSPÓLNOTA" W ZGŁOBNIU
zaprasza na

90 MINUT DLA MAMY

-  CHWILA RELAKSU
-  ŁAGODNY STRETCHING
I ODPRĘŻENIE
-  ŚWIADOMA PRACA
Z CIAŁEM
-  KOBIECA ATMOSFERA
I CZAS DLA SIEBIE

*dla kobiet na roznych stopach zycia,
rownie w ciąży!*

 25 MAJA 2026

 GODZ. 18:30

 DOM KULTURY
W ZGŁOBNIU


prowadząca
mgr Sonia Podmiotko
fizjoterapeutka
uroginekologiczna

WSTĘP WOLNY
OBBOWIAZUJĄ ZAPISY SMS
POD TEL. 579 471 010



W miłej i pełnej kobiecej energii atmosferze spotkałyśmy się w Domu Kultury w Zgłobniu, by wspólnie zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie.

Podczas wydarzenia uczestniczki miały okazję skorzystać z chwili relaksu, stretchingu oraz świadomej pracy z ciałem. Był to czas pełen uważności, odprężenia i inspirujących rozmów. Serdecznie dziękujemy wszystkim Mamom za obecność i wspólnie spędzony czas. Szczególne podziękowania kierujemy do prowadzącej - [Pelvicore Fizjoterapia Sonia Podmiotko](#) - za profesjonalizm, ciepło

i stworzenie przestrzeni sprzyjającej relaksowi oraz kobiecemu wsparciu 

Do zobaczenia na kolejnych wydarzeniach organizowanych przez LOK „Wspólnota” w Zgłobniu