

실버가 아닌 ACE 세대

신규회원 모집
6월 개강

뉴 시니어 아침요가 교실

- ✓ 관절 보호 스트레칭
- ✓ 근력강화 및 균형감각 향상
- ✓ 심호흡과 명상으로 아침 활력 충전
- ✓ 소도구 활용으로 말초신경 자극



대 상

만 60세 이상 (남/여)

장 소

원동초 스포츠센터 031-371-1850~2

수 업

매주 화,목(주2회) / 아침 7시 / 월 3만원

접수기간

매월 셋째주 월요일 부터

신청방법

오산스포츠통합사이트 또는 현장접수

"건강한 아침, 활기찬 하루!" 시니어를 위한 맞춤 요가 강좌 개설