

Herbatka u Tadka - Wanda Panfil

Gośćmi spotkania będą: Wanda Panfil, mistrzyni świata w maratonie, zwyciężczyni maratonów w Nowym Jorku, Londynie, Bostonie i w Nagoi w Japonii. Dwukrotna uczestniczka letnich Igrzysk - w Seulu w 1988 r. i w Barcelonie w 1992 r. oraz Katarzyna Niewadzi, wielka popularyzatorka sportu, pomysłodawczyni inicjatorka wielu przedsięwzięć sportowych w Gminie Opoczno, organizatorka m.in. Opoczyńskich Biegów z Wandą Panfil.

Podczas spotkania seniorzy dowiedzą się jak dbać o swoją aktywność fizyczną oraz wykonają wspólny trening pod okiem mistrzyni z ćwiczeniami do samodzielnego powtórzenia w domu, które z pewnością pomogą zachować vitalność na długie lata. Prosimy seniorów o przyjście na spotkanie w wygodnym stroju i obuwiu.