**Słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku ćwiczą w Mrs. Sporty za darmo**

**O tym, że o zdrowie i dobre samopoczucie trzeba dbać zawsze niezależnie od wieku nie trzeba nikogo przekonywać. Doskonale wiedzą to również słuchaczki białostockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którym aktywność fizyczna nie jest obca. Z myślą o nich klub Mrs. Sporty przygotował nietuzinkową ofertę.**

*- Przez cały listopad panie, które uczestniczą w wykładach Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogą korzystać z całej naszej oferty zupełnie za darmo. Poradzimy jak umiejętnie dopasować formę treningów, podpowiemy jaką dietę zastosować i zapewnimy najlepsze warunki do wykonywania efektywnych ćwiczeń – zachęca seniorki Katarzyna Sadowska z klubu Mrs. Sporty w Białymstoku.*

 Słuchaczki UTW nie tylko uczestniczą w ciekawych wykładach, konferencjach i seminariach. Panie chętnie biorą udział w zajęciach poszczególnych sekcji, jakie są w ofercie Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Najliczniejszą grupę stanowią miłośniczki sportów wszelakich.

 *- Gimnastykują się, pływają, uprawiają nordic walking, wyciszają się podczas jogi, jeżdżą rowerami, żeglują, grają w ping ponga i siatkówkę i robią wiele rzeczy, o które nikt nie podejrzewałby seniorek. Każda inicjatywa jest dla nas cenna i myślę , że słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego wieku chętni skorzystają z oferty darmowych zajęć w klubie Mrs. Sporty – mówi Maria Szulga, prezes UTW i dodaje, że receptą na długowieczność jest przede wszystkim aktywność fizyczna.*

 Klub Mrs. Sporty, który znajduje się blisko ścisłego centrum proponuje, stosunkowo krótkie, bo 30 – minutowe zestawy ćwiczeń, które są dobierane indywidualnie i dopasowane do potrzeb i oczekiwań każdej klubowiczki.

 *- Nasz zespół to profesjonalni trenerzy, fizjoterapeuci i dietetycy, którzy wiedzą jak zadbać o zdrowie każdej, nawet najbardziej wymagającej, klubowiczki – dodaje Katarzyna Sadowska.*

 Taką samą ofertę skierowaną do seniorek ma również klub Mrs.Sporty w Hajnówce. Tam słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku z ćwiczeń, fachowych rad trenerów i dietetyków mogą korzystać do końca tego roku.