

# Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy z panią Agnieszką Herdziną która jest trenerem personalnym, instruktorem fitnessu i pilatesu.

W swojej karierze zdobyła dwukrotnie Wicemistrzostwo Polski formacji tanecznych Polskiego Towarzystwa Tanecznego (PTT) w latach 2022 i 2023 w latino.

Zaprasza Marcin Gill z Radia SoVo w Żorach.

[https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/11/251126\\_0073-1.mp3](https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/11/251126_0073-1.mp3)



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju  
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033

