

Tallinna Pallipõnni lasteaia töötajate oktoobrikuu liikumisretk viis töötajad tervisemeeskonna eestvedamisel Paljassaarde matkama.

Matk algas 15 minutilise mediteeriva kõnniga vaikuses, et saada oma mõtted selgeks ja liikumine õigesse rütmi. Seejärel läbiti mõõdukas tempos ja rõõmsalt koos juttu puhudes 9 km pikkune matkarada, mille sisse mahtusid kaunid loodusvaated ja piknik merekaldal.





Lisatud 09.10.2021