

Edukacja

Published: Friday, 19 July 2019 17:00

Hits: 30762

Prezydent Miasta Starachowice Marek Materek zaprasza Seniorów oraz wszystkich chętnych na cykliczne zajęcia ruchowe wraz z relaksacją.

Prezydent Miasta Starachowice
Marek Materek
serdecznie zaprasza Seniorów oraz wszystkich chętnych
na cykliczne zajęcia ruchowe wraz z relaksacją



Joga wpływa pozytywnie na:

- ◆ układ kostno-mięśniowy
- ◆ układ krążeniowo-oddechowy
 - ◆ układ nerwowy
 - ◆ układ hormonalny
 - ◆ układ pokarmowy
- ◆ zwiększa odporność na stres
- ◆ uczy technik relaksacji
- ◆ jest sposobem aktywnego spędzania czasu



Zajęcia będą prowadzone przez
Panią Monikę Dygas-Instruktorkę
rekreacji ruchowej, absolwentkę
AWF w Warszawie.

**Należy wziąć ze sobą koc lub
matę do ćwiczeń.**

**Zapraszamy w każdą sobotę
lipca i sierpnia
w godz. 10:00-11:00 na
Plac przy fontannie
ul. Aleja Armii Krajowej.**

Organizacja rekreacji ruchowej jest elementem promocji Programu wieloletniego „Senior+”
na lata 2015-2020 Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.