



ZAPRASZA NA

ZAJĘCIA RUCHOWO-RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW

PONIEDZIAŁKI W NATOLIŃSKIM OŚRODKU KULTURY
21 i 28 PAŹDZIERNIKA 2024, GODZ: 11:00-12:00

**Chcesz zadbać o ciało i umysł w przyjaznej atmosferze?
Dołącz do naszych zajęć dedykowanych osobom 60+!**

Czekają na Ciebie:

- Ćwiczenia wspierające pracę mózgu – popraw pamięć i koncentrację
- Relaksacyjne techniki oddechowe i głosowe – odpręż ciało i umysł
- Ćwiczenia qi gong – harmonizuj energię w ciele poprzez delikatne ruchy



Zadbaj o siebie! Spędź czas w gronie rówieśników i zyskaj energię na co dzień.

Miejsce: Natoliński Ośrodek Kultury, sala baletowa

Prowadząca: Joanna Zaczyńska vel Zaczek

WSTĘP WOLNY! OBOWIĄZUJĄ ZAPISY