



ZAPRASZAJĄ NA

ZAJĘCIA

RUCHOWO-RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW

PONIEDZIAŁKI W NATOLIŃSKIM OŚRODKU KULTURY

GRUPA I: 11:00–11:55

GRUPA II: 12:00–12:55

**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 Kołodziej

WSTĘP WOLNY! OBOWIĄZUJĄ ZAPISY W NOK POD NUMEREM: 22 648 65 81

! UWAGA !

**ZAJĘCIA DLA MIESZKAŃCÓW
SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ "WYŻYNY"**