



## Pilates w Tajemniczy Ogrodzie

### Opis

Prawidłowy rozwój dziecka jest dla każdego rodzica sprawą najważniejszą, dlatego już 4 lutego, o godz. 12:30 zapraszamy na zajęcia, pt. „Pilates – zimowa terapia ruchem”! Spotkanie poprowadzi Jana Tichonova – instruktorka fitness, bungee fitness i pilates. Prosimy o zabranie maty do ćwiczeń (karimata) i stroju sportowego!

Jakie korzyści dają dzieciom zajęcia „Pilates”?

- poprawiają koordynację ruchową ,
- uczą równowagi ciała,
- dzieci pracują nad koncentracją,
- wpływają na wzrost sprawności fizycznej oraz umiejętności motorycznych,
- dzieci uczą się prawidłowej postawy, prawidłowych wzorców ruchowych, świadomości swojego ciała i umysłu,
- ćwiczenia powodują relaksację a co za tym idzie redukują złość i zmniejszają agresję.

Zapisy pod nr tel. (52) 352 72 37 lub osobiście w Tajemniczym Ogrodzie, przy ul. Jana Kilińskiego 16.



BIBLIOTE  
IM. JANA KASPROW  
ZAP

PILA  
DLA

## **CATEGORY**

1. Archiwum

## **POST TAG**

1. @biblioteka
2. @bmjkinowroclaw
3. Inowrocław

## **Kategoria**

1. Archiwum

## **Tagi**

1. @biblioteka
2. @bmjkinowroclaw
3. Inowrocław

## **Data**

2024/12/22

## **Data utworzenia**

2020/01/23

## **Autor**

admin-2