

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 Ogródzie, przy ul. Jana Kilińskiego 16.



BIBLIOTEKA MIEJSKA
IM. JANA KASPROWICZA W INOWROCŁAWIU
ZAPRASZA NA

PILATES DLA DZIECI

ZIMOWA TERAPIA RUCHEM

Zajęcia poprowadzi Jana Tichonova
-instruktorka fitness, bungee fitness i pilates

TAJEMNICZY OGRÓD
04.02.2020R.
GODZ. 12:30

Jakie korzyści dają dzieciom
zajęcia „Pilates”?

- poprawiają koordynację ruchową,
- uczą równowagi ciała,
- dzieci pracują nad koncentracją oraz świadomością swojego ciała i umysłu,
- ćwiczenia powodują relaksację, redukują złość i zmniejszają agresję.

Obowiązują zapisy pod nr tel. (52) 352 72 37 lub osobiście w "Tajemniczym Ogródzie". Zdjęcia wykonane podczas spotkania posłużą do celów promocyjnych Biblioteki.