



Ruch-taniec-relaks

Opis

Książnica zaprasza seniorów na warsztaty tańca w kręgu. Do jego wykonywania nie potrzeba żadnego tanecznego doświadczenia, gdyż układ kroków jest bardzo prosty. Ich charakterystyczną cechą jest tworzenie kręgu lub korowodu.

Nie od dziś wiadomo, że taniec usprawnia ciało i umysł, niweluje napięcie, stres, a także pobudza kondycję ruchową oraz pamięć.

Seniorów, którzy chcieliby spróbować swoich sił w tego rodzaju aktywności zapraszamy do zapisów, które przyjmuje Filia nr 12 pod numerem telefonu 52/ 35-27-237. Warsztaty odbędą się 13 i 20 kwietnia o godzinie 12:00 w Saloniku Literacko-Artystycznym Biblioteki Miejskiej przy ul. Jana Kilińskiego 16.

Zajęcia odbywają się w ramach projektu Piramida aktywności realizowanego ze środków Fundacji ORLEN w ramach programu „Moje miejsce na Ziemi”.



MIASTO
INOWROCŁAW

TANIEC RELAKSA

DLA SENIORÓW

13, 20. 04. 2022 R.

SALONIK LITERACKO-ARTYSTYCZNY

UL. JANA KILIŃSKIEGO 1

CATEGORY

1. Archiwum

POST TAG

1. Piramida aktywności

Kategoria

1. Archiwum

Tagi

1. Piramida aktywności

Data

2024/12/23

Data utworzenia

2022/03/30

Autor

justyna