

Ruszaj się i ciesz się zdrowiem
- II cykl kampanii

Kierunek: ZDROWIE

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA CYKL
BEZPŁATNYCH SPOTKAŃ
DO HALI SPORTOWO-WIDOWISKOWEJ MOSIR
PRZY AL. GRUNWALDZKIEJ 135
W KAŻDY CZWARTEK 13:00 - 15:00

WSTĘP WOLNY



Wykład i zajęcia ruchowe. Wydłużamy młodość tańcem - Tańce świata: walc, tango, salsa. Degustacja żywności.

08.02.2018

Wykład i zajęcia ruchowe. Wracamy do tradycji i obyczajów - Tańce regionalne: polonez, tańce rybackie i żuławskie. Degustacja zdrowej żywności.

15.02.2018

Wykład i zajęcia ruchowe. Wyciszamy umysł i wzmacniamy ciało - Joga. Degustacja zdrowej żywności.

22.02.2018

Wykład i zajęcia ruchowe. Uwalniamy endorfiny - Zumba. Degustacja zdrowej żywności.

01.03.2018

Wykład i zajęcia ruchowe. Wracamy do lat 80-tych- Aerobic dance i gimnastyka codzienna. Degustacja zdrowej żywności.

08.03.2018

Wykład i zajęcia ruchowe. Uzdrawiamy ciało - Refleksologia i masaż rehabilitacyjny. Podsumowanie kampanii.

15.03.2018

Organizator



Witold Wróblewski
Prezydent Elbląga

Współorganizator
Elbląska Rada Seniorów

Projekt został dofinansowany w ramach
Funduszu Społecznego Grupy Żywiec
www.fundusz.grupazywiec.pl

ELBLĄG
W FORMIE

Już jutro - 8 lutego rozpocznie się drugi cykl popularnych wśród elbląskich seniorów bezpłatnych spotkań w ramach kampanii prozdrowotnej pn. „Kierunek: Zdrowie”. W tym roku wykłady i zajęcia ruchowe odbywać się będą pod hasłem „Ruszaj się i ciesz się zdrowiem”.

Spotkania prowadzone będą przez sześć tygodni - co czwartek, od 8 lutego do 15 marca, w hali sportowo – widowiskowej MOSiR przy Al. Grunwaldzkiej 135, w godz. 13.00 – 15.00. Z uwagi na charakter zajęć prosimy o luźny, sportowy ubiór.

Tematyka jutrzejszych zajęć brzmi - Wydłużamy młodość tańcem – Tańce świata: walc, tango, salsa. Warsztaty z najpiękniejszych tańców świata poprowadzą wykwalifikowani instruktorzy tańca - Mistrzowie Świata Standardowych Formacji Tanecznych.

Spotkaniom towarzyszyć będą pokazy i degustacje żywności, przygotowane przez Zespół Szkół Gospodarczych. Dla uczestników przygotowane zostaną również upominki, które będą losowane podczas podsumowania Kampanii.

Zobacz szczegółowy harmonogram wszystkich spotkań wraz z tematami: [HARMONOGRAM SPOTKAŃ KAMPANII "KIERUNEK: ZDROWIE"](#)

Organizatorem przedsięwzięcia jest Witold Wróblewski Prezydent Elbląga, współorganizatorem Elbląska Rada Seniorów.

Projekt został dofinansowany w ramach Funduszu Społecznego Grupy Żywiec
www.fundusz.grupazywiec.pl