

BEZPŁATNIE: zajęcia relaksacyjno - rozrywkowe tylko w MCSiR.

15.03.2012.

Proponujemy Państwu promocyjne zajęcia relaksacyjno-rozrywkowe. W miejskiej hali sportowej, ul. Sienkiewicza 34, w sali fitness, oferujemy szereg zajęć na które składają się m.in.: joga dla dzieci i kobiet, nauka baletu dla dzieci, taniec hinduski, masaż tajski, stretching, tańce narodowe oraz akrobatyka.

Prowadzi je doświadczona, certyfikowana instruktorka, p. Daria Pałamarczuk (tel. 787-892-665)

Na razie, w ramach "rozpoznania rynku", na ile będą się one cieszyć powodzeniem, wstęp na zajęcia jest bezpłatny (trzy dni). Po raz pierwszy odbędą się one w sobotę (24 marca), następnie również w sobotę (31 marca) i 14 kwietnia (sobota).

Po zajęciach prosimy zgłaszać chęć uczestnictwa w dalszych spotkaniach, w kasie MCSiR (hala sportowa). Po promocyjnych zajęciach zdecydujemy co dalej, kiedy będą się odbywać kolejne zajęcia i konkretnie z jakiej dziedziny. Naturalnie wtedy już odpłatnie.

O dalszej naszej współpracy z Panią Darią poinformujemy w odpowiednim czasie na naszej stronie internetowej. Tymczasem zapraszamy na gratisowe zajęcia już 24 marca.

24 marca (sobota)

- g. 16.00 joga dla dzieci 7-12 lat
- g. 17.00 joga dla kobiet (odchudzanie, relax, stretching)
- g. 18.00 power-joga (wszyscy)
- g. 19.00 joga i odchudzanie

31 marca (sobota)

- g. 16.00 balet dla dzieci 4-7 lat
- g. 17.00 balet dla dzieci 8-11 lat
- g. 18.00 taniec hinduski (dzieci - 4-9 lat)
- g. 19.00 masaż tajski
- g. 20.00 stretching

14 kwietnia (sobota)

- g. 16.00 taniec narodowy (ukraiński, rosyjski, białoruski) dla dzieci
- g. 17.00 akrobatyka i stretching (4-10 lat)
- g. 18.00 joga i stretching (15-50 lat)
- g. 19.00 masaż tajski
- g. 20.00 power-joga dla wszystkich