

W marcu w ramach projektu „Zakočaj się w życiu po sześćdziesiątce” proponujemy:

<p>18.03.2019 godz. 11.00 Marina</p>	<p>Spotkanie z trenerem motywacji. Temat spotkania: „Jak pokochać siebie”. Zajęcia o charakterze motywacyjno-rozwojowym, jak odnaleźć i zrozumieć siebie na tle zachodzących zmian w życiu. Warsztat jest przeznaczony zarówno dla kobiet i mężczyzn, poszukujących akceptacji dla siebie i swoich zachowań.</p>	<p>Spotkanie bezpłatne, poprowadzi je trenerka Izabela Globke, certyfikowany trener NGO – praca z osobami starszymi</p>
<p>25.03.2019 godz. 11.00 Marina</p>	<p>Rękodzieło i warsztaty plastyczne: Pudełko ozdobione techniką decoupage – pudełko ozdobione wg własnych upodobań wzorem wyciętym z serwetki (technika serwetkowa).</p>	<p>Wpisowe: 15 zł, 7 zł z Kartą Seniora</p>
<p>29.03.2019 godz. 11.00 Marina</p>	<p>Zioła św. Hildegardy – pogadanka na temat diety św. Hildegardy, opierającej się na produktach warzywnych, owocowych i orkiszu, która przywraca harmonię między ciałem i duchem, przy użyciu naturalnych metod.</p>	<p>Spotkanie bezpłatne, poprowadzi Izabela Globke, certyfikowany trener NGO – praca z osobami starszymi</p>
<p>piątek - 22.03. godz. 10.00 zajęcia inauguracyjne, nieodpłatne, kolejne zajęcia wtorek - 26.03. i piątek - 29.03., godz. 10.00</p>	<p>Aktywny senior:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilates Senior - zajęcia Pilates dla seniorów to propozycja dla wszystkich starszych osób, które pragną w relaksującej atmosferze pozbyć się napięć i stresów, jednocześnie wzmacniając i rozciągając mięśnie. Ćwiczenia pozwalają skutecznie odciążyć kręgosłup, poprawić postawę i przyczyniają się do ogólnej poprawy zdrowia i samopoczucia 2. Fit Ball - to ćwiczenia z użyciem piłek. To rodzaj treningu, w którym do ćwiczeń wykorzystuje się gumową, napompowaną powietrzem piłkę gimnastyczną. Trening z piłką wzmacnia mięśnie wokół kręgosłupa mięśnie brzucha. Ćwiczenia z piłkami to także doskonała forma relaksu i atrakcyjne urozmaicenie ćwiczeń wykonywanych na matach lub w pozycji pionowej. 	<p>Zajęcia prowadzą instruktorki klubu Fit House, wstęp 7 zł, z Kartą Seniora 6 zł. Można wykorzystywać zakupione wcześniej karnety</p>