

# Centrum Kultury Młodych zaprasza na "Balety w sieci" - Zajęcia rekreacyjne on-line

kategoria:

**on-line**

**Zdrowie**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Taniec**

autor: Centrum Kultury Młodych

27.05.2020

godz. 19:30

Zajęcia przeznaczone są dla osób w każdym wieku. Prowadzone są w profesjonalny sposób w przyjaznej, domowej atmosferze. Centrum Kultury Młodych zaprasza w każdy poniedziałek i środę o godz. 19.30 na zajęcia na żywo prowadzone przez wieloletniego instruktora tańca, choreografa Beatę Stelmach.



centrum kultury młodych

**BALETY W SIECI**  
ZAJĘCIA REKREACYJNE ON-LINE

BEATA STELMACH

<https://www.facebook.com/ckmlodz/>

W domowym zaciszu każdy może dołączyć się do ćwiczenia z nami – w ramach zajęć proponujemy:

- ćwiczenia aerobowe – wzmocnienie poszczególnych partii mięśni
- elementy taneczne
- ćwiczenia kondycyjne i koordynacyjne
- gimnastyka zdrowego kręgosłupa

- ćwiczenia oddechowe
- elementy callanetics, stretching, pilates i jogi

Niewątpliwie zajęcia pomogą:

- utrzymać nasz organizm w dobrej formie – w pełnej gotowości do walki z wirusami !!!
- poprawić koordynację ruchu i kondycję
- utrzymywać dobrą formę
- poprawić samopoczucie
- łagodzić różnego rodzaju dolegliwości
- redukować napięcie i stres

Linki do kolejnych spotkań znajdziecie na

<https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

archiwum na [www.ckm.lodz.pl](http://www.ckm.lodz.pl)