

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

kategoria:

**on-line**

**Zdrowie**

**Dla dzieci**

**Dla seniorów**

**Sport**

**Taniec**

autor: Centrum Kultury Młodych

17.06.2020

godz. 19:30

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. Zajęcia przeznaczone są dla osób w każdym wieku. Prowadzone są w profesjonalny sposób w przyjaznej, domowej atmosferze.



centrum kultury młodych

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

BEATA STELMACH

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

KAŻDY PONIEDZIAŁEK I ŚRODA NA ŻYWO o godz.19.30 na:

<https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz> oraz archiwum zajęć na [www.ckm.lodz.pl](http://www.ckm.lodz.pl)

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych naszego organizmu. Zachowanie dobrej kondycji, w tych trudnych

dla wszystkich czasach, odstresowanie się i domowa produkcja endorfin jest niezwykle ważna.

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
- zredukować 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)