

"AKTYWNY DOMOWNIK" AOIA dla SENIORA

kategoria:

on-line

Dla seniorów

Zdrowie

Czas wolny - kalendarz

Sport

autor: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych w Łodzi

05.01.2021 - 31.01.2021

W godzinach pracy placówki

Zajęcia ruchowe na FB - KULTURALNY KANAŁ AOIA



Agnieszka Cygan, fot. Urszula Czaplą

W trosce o wspólne zdrowie i bezpieczeństwo, ze względu na obecną sytuację epidemiczną Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych przenosi działalność programową w przestrzeń online.

KULTURALNY KANAŁ AOIA na Facebook'u jest aktywny i AOIA planuje dla Państwa kolejne atrakcje i niespodzianki.

Już teraz zapraszamy wszystkich SENIORÓW na zajęcia ruchowe „AKTYWNY DOMOWNIK” prowadzone przez Agnieszkę Cygan

W każdy WTOREK na kanale fb AOIA: <https://www.facebook.com/aoia.lodz>

Zajęcia gimnastyczne online to idealne rozwiązanie na ruch seniorów w domu. Wzmacnianie kręgosłupa, ćwiczenie oddechu i przede wszystkim wzmacnianie mięśni pomoże w utrzymaniu kondycji fizycznej seniorów. Dodatkowo zajęcia taneczne i nauka podstawowych kroków tańca urozmaici ćwiczenia. Zajęcia są merytoryczne, ale i rozrywkowe. Ćwiczenia są na tyle proste, by można wykonać je w domu.

Zapraszamy do AKTYWNOŚCI:

Zajęcia 6: https://fb.watch/2X_usfvxo-/

Zajęcia 5: https://fb.watch/2PRWcf0ju_/

Zajęcia 4: <https://fb.watch/2PRTjXZhGq/>

Zajęcia 3: https://fb.watch/2hJD99_iYH/

Zajęcia 2: <https://fb.watch/2hJK9VLaXe/>

Zajęcia 1: <https://fb.watch/2hJLxKyaKK/>

Powiązane linki

- FACEBOOK
- AOIA