



**Magiczny
Kraków**

AKADEMIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

2015-03-16

Stowarzyszenie PLineU serdecznie zaprasza do udziału w projekcie AKADEMIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA . Jest to kompleksowy program prozdrowotny dla osób po 50 roku życia.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą poprawić swoją sprawność fizyczną, dowiedzieć się więcej o zdrowym stylu życia oraz wypracować dobre nawyki, tak aby aktywnie i w dobrym samopoczuciu przeżyć drugą połowę swojego życia.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

W ramach programu zapraszamy do udziału w zajęciach gimnastyki profilaktyczno-usprawniającej, ćwiczeniach technik relaksacyjnych i zdrowia emocjonalnego oraz warsztatach zdrowego żywienia.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (GIMNASTYKA)

Proponujemy udział w zajęciach ruchowych, specjalnie dostosowanych do Państwa wieku i możliwości. Ćwiczenia fizyczne pozwolą uruchomić nieaktywne partie mięśni oraz wzmocnić je. Na zajęciach pokażemy różne kategorie ćwiczeń, spośród których każdy będzie mógł wybrać najbardziej odpowiednie dla siebie, tak aby chętnie regularnie je wykonywać.

DOBRE SAMOPOCZUCIE

Do pełni dobrego samopoczucia niezbędne jest zrozumienie i poznanie siebie. W Akademii część zajęć poświęcona będzie na naukę technik relaksacyjnych, poznanie sposobów wyciszenia się i wejrzenia w głąb siebie oraz utrzymywania równowagi wewnętrznej.

ZDROWE ŻYWIENIE

Aby jak najdłużej zachować zdrowie i dobrą kondycję trzeba na bieżąco dostosowywać dietę do wieku i trybu życia. Podczas zajęć z dietetykiem porozmawiamy o potrzebach żywieniowych osób 50+, dowiedzą się Państwo, które produkty dostarczają niezbędnych składników odżywczych oraz jak komponować pełnowartościowe i smaczne posiłki.

Jak się zgłosić?

Wystarczy zatelefonować pod. nr 12 411 05 24 lub wysłać e-mail pod adres akademia@plineu.org (podając w nim swoje imię i nazwisko, wiek, i tel. kontaktowy)

Można się też zapisać osobiście w naszym biurze : ul. J. Kasprowicza 9a/1, codziennie w godz. 10.00-15.00

Zajęcia w Akademii trwają ok. 12 tygodni. W pierwszym tygodniu spotykamy się codziennie, następnie 2 razy w tygodniu, w godzinach popołudniowych. Zajęcia



**Magiczny
Kraków**

odbywać się będą w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym (al. Powstania Warszawskiego 6) oraz w siedzibie Stowarzyszenia PLineU (ul. Kasprowicza 9a/1). W ramach programu zaplanowaliśmy także zajęcia w plenerze, wycieczkę rekreacyjną oraz zajęcia na basenie.

Szczegóły na www.plineu.org/akademia