



**Magiczny
Kraków**

KLUB MIŁOŚNIKÓW AKTYWNEGO WYPOCZYNKU

2016-12-02

Dworek Białoprądnicki organizuje zajęcia, podczas których osoby 60+ dowiedzą się jak dzięki ćwiczeniom i odżywianiu ustrzec się dolegliwości bólowych, poprawić kondycję i nastrój oraz stać się sprawniejszym na co dzień. Prowadzi je Klub Miłośników Aktywnego Wypoczynku - Soul Fitness. Najbliższe spotkanie odbędzie się 8 grudnia. Wstęp bezpłatny.

Nikogo nie trzeba przekonywać, że ruch i dieta to kluczowe czynniki pozwalające zachować dobrą kondycję i zdrowie. Nie zawsze wiadomo jak to zrobić, ale.. od czego są eksperci? Oni właśnie podpowiedzą co ćwiczyć, jak żyć i co jeść by być po prostu zdrowszym i bardziej sprawnym po sześćdziesiątce. Każde spotkanie składa się z części teoretycznej i praktycznej. Konieczny wygodny strój!

Harmonogram zajęć:

8 grudnia

godz. 11.00 - 12.30

Wykład: „Aktywność w wieku starszym”

Zajęcia fitness – Mental Body

5 stycznia

godz. 09.30 - 10.30

Wykład: „Jak dbać o kręgosłup”

Zajęcia fitness – Zdrowy kręgosłup

16 lutego

godz. 09.30 - 10.30

Wykład: „Rola stretchingu i rozciągania”

Zajęcia - Pilates

2 marca

godz. 11.00 - 12.30

Wykład: „Odżywianie w wieku starszym pod kątem odchudzającym”

Zajęcia fitness – Ćwiczenia wzmacniające

6 kwietnia

godz. 11.00 - 12.30

Wykład: „Zdrowe odżywianie”

Zajęcia fitness – Stretching

Więcej informacji:

<http://soulfitness.wixsite.com/soulfitness2>

<https://www.facebook.com/soulfitness.krakow/?fref=ts>