



Magiczny
Kraków

Joga dla seniorów.

2014-01-13

Nowohucka Akademia Seniora zaprasza wszystkie starsze osoby, zainteresowane poprawą swojej kondycji, do udziału w zajęciach jogi. Podczas godzinnych zajęć można poznać pozycje jogi (asany) - ćwiczone zarówno statyczne, jak i w dynamicznych sekwencjach.

Ćwiczenia obejmują różne warianty pozycji (stojące, siedzące, leżące, jak i odwrócone) oraz ruchy w podstawowych zakresach – skłony, delikatne wygięcia i skręty. Dzięki ćwiczeniom mięśnie będą powoli wzmacniać organizm, a ciało delikatnie uelastyczniać. Łagodna praktyka jogi pozwoli zredukować bóle kręgosłupa, wspomóc przemianę materii, a także będzie stopniowo uczyć rozluźnienia.

Wszystkie ćwiczenia w ramach zajęć jogi prowadzonych w **Nowohuckiej Akademii Seniora** są dostosowane do wieku i możliwości członków grupy.

Jak mówi prowadząca w NAS jogę Olga Szkonter: ***na ścieżkę jogi można wkroczyć w każdym wieku i niezależnie od okoliczności.***

Zajęcia odbywają się w czwartki w Klubie Wersalik Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta na os. Ogrodowym 15 w Krakowie i prowadzone są w dwóch grupach: podstawowej (od godz. 10.30) i zaawansowanej (od godz. 12.00). Do dyspozycji uczestników pozostaje profesjonalny sprzęt do jogi.

Koszt zajęć wynosi **40 zł/m-c.**

Więcej szczegółów w biurze Akademii (os. Centrum 6a)

tel. 12 644 68 10 wew. 26

stowarzyszenie@przyjacielenowejhuty.pl

Nowohucka Akademia Seniora to wspólna inicjatywa Stowarzyszenia Przyjaciół Nowej Huty oraz Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta.