



**Magiczny  
Kraków**

## **Dworek Białoprądnicki zaprasza**

2017-03-03

**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. 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 odpowiedzą Wam 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. Zabierzcie wygodny strój!*

### **Harmonogram zajęć:**

**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>

---

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”

ul. Papiernicza 2, 31-221 Kraków

<http://dworek.eu/>

<https://www.facebook.com/dworek.bialopradnicki>