

## Zakończone

Opublikowano: piątek, 19, lipiec 2019 17:00

Iwona Tamiołło

Odsłony: 30958

---

Prezydent Miasta Starachowice Marek Materek zaprasza Seniorów oraz wszystkich chętnych na cykliczne zajęcia ruchowe wraz z relaksacją.

## Zakończone

Opublikowano: piątek, 19, lipiec 2019 17:00

Iwona Tamiołło

Odsłony: 30958

Prezydent Miasta Starachowice  
Marek Materek  
serdecznie zaprasza Seniorów oraz wszystkich chętnych  
na cykliczne zajęcia ruchowe wraz z relaksacją

# JOGA

*na trawie*  
Wstęp wolny

**Joga wpływa pozytywnie na:**

- ◆ układ kostno-mięśniowy
- ◆ układ krążeniowo-oddechowy
- ◆ układ nerwowy
- ◆ układ hormonalny
- ◆ układ pokarmowy
- ◆ zwiększa odporność na stres
- ◆ uczy technik relaksacji
- ◆ jest sposobem aktywnego spędzania czasu



Zajęcia będą prowadzone przez  
Panią Monikę Dygas-Instruktor  
rekreacji ruchowej, absolwentkę  
AWF w Warszawie.  
**Należy wziąć ze sobą koc lub  
matę do ćwiczeń.**

**Zapraszamy w każdą sobotę  
lipca i sierpnia  
w godz. 10:00-11:00 na  
Plac przy fontannie  
ul. Aleja Armii Krajowej.**

Organizacja rekreacji ruchowej jest elementem promocji Programu wieloletniego „Senior+”  
na lata 2015-2020 Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

