

PROGRAM SPOTKAŃ
W RAMACH UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU W MASŁOWIE

31.01 2024 r (środa) godz. 10.30, budynek GBP w Masłowie

Zajęcia ruchowe z Oleksandrą Ihnatsyk , certyfikowaną i doświadczoną w pracy z osobami starszymi, instruktorką jogi

Podczas zajęć instruktorka pokaże ćwiczenia usprawniające stawy skokowe i stawy nadgarstków. Prosimy o założenie ubrania niekrępującego ruchów.

12.02.2024r (poniedziałek) godz.10.30, budynek GBP w Masłowie

Zajęcia pt. "Zdrowie i uroda prosto z ula" - zapoznanie z właściwościami produktów pszczelich.

Zajęcia poprowadzą wolontariusze fundacji Pszczoła Musi Być. Założyciele i wolontariusze Fundacji dysponują szeroką wiedzą o świecie przyrody i tego, jaki wpływ na nią mają działania człowieka.

21.02.2024r (środa) godz. 10.30, budynek GBP w Masłowie

Zajęcia ruchowe z Oleksandrą Ihnatsyk instruktorką jogi.

Podczas drugiego spotkania instruktorka pokaże ćwiczenia rozciągające i usprawniające kręgosłup. Prosimy o założenie ubrania niekrępującego ruchów.

Na wszystkie zajęcia wstęp jest wolny

Informacje i zapisy do UTW bezpośrednio przez zajęciami lub w Centrum Edukacji i Kultury „Szklany Dom” w Ciekotach, tel. 41 311 21 28.