

26 września 2023

Mobility - nowa forma zajęć

NABÓR NA ZAJĘCIA MOBILITY



Zajęcia mobility

to połączenie:

stacynnego i dynamicznego rozciągania, rozluźniania mięśniowo powięziowego, jogi, pilatesu i ćwiczeń

wzmacniających, co w połączeniu:

- przeciwdziała skutkom siedzącego trybu życia
- poprawia twój zakres ruchu
- niweluje bóle pleców
- zmniejszy ryzyko kontuzji
- poprawi ruchy funkcjonalne

Lubartowski
Ośrodek
Kulturę 



Lokalizacja: sala gimnastyczna nr 2
w Szkole Podstawowej nr 1,
ul. Legionów 3

PONIEDZIAŁEK

17.30



Kontakt, informacje i zapisy:

Lubartowski Ośrodek Kultury ul Rynek II 1
tel. 81 855 22 42, www.loklubartow.pl
e-mail: rekrecyjaklubartow@gmail.com

Zapraszamy w każdy poniedziałek na godzinę 17.30. Informacje na plakacie. Zapisy przez kartę

zgłoszeniową: [[ZAPISY](#)] wypełnioną i wysłaną na email: rekrutacjaloklubartow@gmail.com

Miejsce zajęć >>>> sala gimnastyczna nr 2 przy ul. Legionów w Szkole Podstawowej nr 1 w Lubartowie

STARTUJEMY 9 PAŹDZIERNIKA

Koszt zajęć - 60 zł od osoby za miesiąc

Proszę zabrać ze sobą matę.

Odbiorca: LUBARTOWSKI OŚRODEK KULTURY ul. Rynek II 1, 21-100 Lubartów

Numer konta: 64 8707 0006 0008 4446 2000 0001

Bank: Bank Spółdzielczy w Lubartowie 21-100 Lubartów ul. Lubelska 30 A

Tytuł przelewu: Mobility, [miesiąc] [Imię i nazwisko uczestnika zajęć]

Nieobecność na zajęciach nie upoważnia do pomniejszenia opłaty za zajęcia, ani jej zwrotu.

NABÓR NA ZAJĘCIA MOBILITY



Zajęcia mobility

to połączenie:

stacynnego i dynamicznego rozciągania, rozluźniania mięśniowo powięziowego, jogi, pilatesu i ćwiczeń

wzmacniających, co w połączeniu:

- przeciwdziała skutkom siedzącego trybu życia
- poprawia twój zakres ruchu
- niweluje bóle pleców
- zmniejszy ryzyko kontuzji
- poprawi ruchy funkcjonalne

Lubartowski
Ośrodek
Kultury



Lokalizacja: sala gimnastyczna nr 2
w Szkole Podstawowej nr 1,
ul. Legionów 3

PONIEDZIAŁEK

17.30



Kontakt, informacje i zapisy:

Lubartowski Ośrodek Kultury ul Rynek II 1
tel. 81 855 22 42, www.loklubartow.pl
e-mail: rekrecyjaklubartow@gmail.com