

27 września 2023

## **Mobility**

Zajęcia w każdy poniedziałek na godzinę 17.30. Startujemy od 9 października

Zapisy przez kartę zgłoszeniową: [[ZAPISY](#)] wypełnioną i wysłaną na email:  
[rekrutacja@klubartow@gmail.com](mailto:rekrutacja@klubartow@gmail.com)

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: Taniec - 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](http://www.loklubartow.pl)  
e-mail: [rekrecyjaklubartow@gmail.com](mailto:rekrecyjaklubartow@gmail.com)