

Zajęcia taneczne - Mobility

Zajęcia taneczne -Mobility

Zajęcia mobility to trening skupiający się na zwiększeniu zakresu ruchu w stawach, poprawie elastyczności mięśni oraz wzmocnieniu układu ruchu, co zapobiega kontuzjom i bólowi, a także poprawia technikę ćwiczeń. Nazwa „mobility” oznacza ruchliwość i odnosi się do zdolności bezbolesnego wykonywania ruchów w stawach. Trening mobility można wykonywać niezależnie od poziomu zaawansowania, przygotowując ciało do wysiłku lub łagodząc dolegliwości spowodowane siedzącym trybem życia.

/ miejsce: SP Nr 1 ul. Legionów 3/ Instruktor – Emilia Skowronek

PONIEDZIAŁEK / godzina: 18:00 - 19:00 / Sala gimnastyczna nr 2.

ŚRODA: / godzina: 18:45-19.45 / Sala gimnastyczna nr 4.

Zapisy przez kartę zgłoszeniową: [[ZAPISY](#)] wypełnioną należy dostarczyć do sekretariatu Lubartowskiego Ośrodka Kultury.

Koszt zajęć – 70 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.

Zajęcia taneczne

MOBILITY

Instruktor
Emilia Skowronek

Lubartowski
Ośrodek
Kultury



Miejsce: SP nr 1 ul. Legionów 3

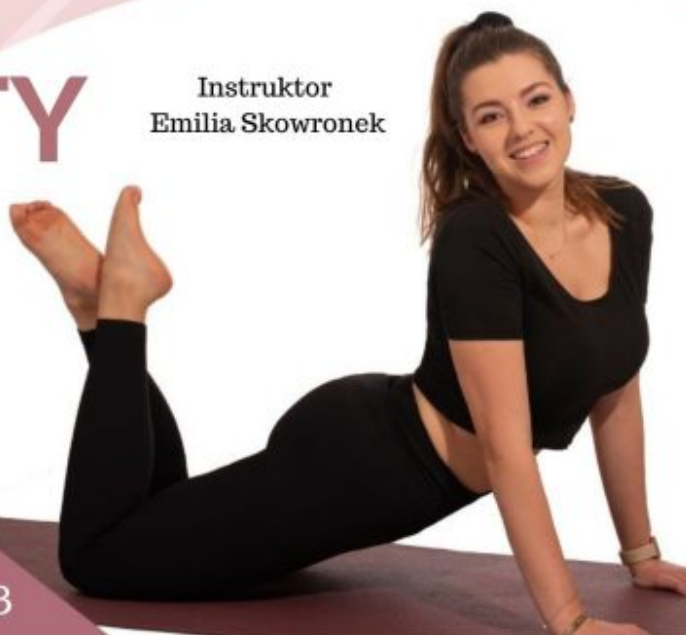
PONIEDZIAŁEK

/ godzina: 18:00 – 19:00 / Sala gimnastyczna nr 2.

ŚRODA

/ godzina: 18:45-19.45 / Sala gimnastyczna nr 4.

Kontakt Tel: 81 855 22 42



zabierz matę