

NOWOŚĆ – FITNESS!

Tym razem coś dla duszy i ciała. YOGA z Sanketem i Agatą Arakh to kolejna propozycja WOSiR Drzonków w strefie fitness. Specjaliści od jogi i medytacji oferują niepowtarzalny styl jogi, który obejmuje terapię jogi fizyczną, umysłową i duchową. **Poniedziałki, środy – godz. 20.00 (zajęcia 1,5 h) START – poniedziałek - 1 czerwca 2020 Obowiązują zapisy! Start zajęć: min. 10 osób, max 17 osób. ZAPISY: Centrum Obsługi Klienta: 68 321 43 10/12, kom. 603 034 546. Instruktor: Agata, kom. 792 217 775. CENNIK: KARNETY: 4 wejścia - 120 zł, 8 wejść - 180 zł Wejście jednorazowe - 40 zł Joga dla wszystkich. Każdy zasługuje na zdrowe i szczęśliwe życie. Nie jesteś elastyczny? może masz nadwagę? problemy z kręgosłupem? astmę tarczycę lub przepuklinę i myślisz, że joga nie jest dla Ciebie? Wręcz odwrotnie przyjdź i przekonaj się jakie są efekty płynące z praktykowania Jogi. Medytacja i Stress Management. W dzisiejszych czasach narażeni jesteśmy na stres, życie jest bardzo szybkie a my nie mamy kiedy się zrelaksować lub nawet nie wiemy jak... przyjdź na warsztaty Medytacja i Stress Management i naucz się technik oddechowych redukujących stres oraz jak używać swojej Wewnętrznej Energii dla siebie i własnego rozwoju. Ashtanga Yoga, Hata Yoga, Vinyasa, Power Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga. Zajęcia zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych. Prosimy o zabranie własnych mat i zapoznanie się z poniższymi procedurami. Nowe zasady udziału w zajęciach fitness: 1. Na zajęcia obowiązują zapisy u instruktorek lub w COK po uzgodnieniu z instruktorką. 2. Obowiązuje ścisły limit osób 16 max - zgodnie z wytycznymi GIS. 3. Każdy uczestnik zobowiązany jest do przyścia z własnym sprzętem: karimata etc. 5. Przychodzimy w stroju sportowym, zmieniamy tylko obuwie. 6. Brak możliwości korzystania z szatni. 7. Możliwość korzystania tylko z WC. 8. Zaleca się stosowanie podczas zajęć dystansu społecznego ok. 2 metry. 8. Pomiędzy grupami obowiązują 15- minutowe przerwy na dezynfekcję pomieszczeń. 9. Nadal obowiązuje zasłanianie twarzy w momencie dotarcia na dany obiekt sportowy, natomiast przebywając na obiektach nie ma obowiązku zakrywania twarzy. 10. Obowiązuje dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt.**