

## Ochrona przed wirusem

Opublikowano: piątek, 19, lipiec 2019 17:00

Odsłony: 31377

---

Prezydent Miasta Starachowice Marek Materek zaprasza Seniorów oraz wszystkich chętnych na cykliczne zajęcia ruchowe wraz z relaksacją.

Prezydent Miasta Starachowice  
Marek Materek  
serdecznie zaprasza Seniorów oraz wszystkich chętnych  
na cykliczne zajęcia ruchowe wraz z relaksacją



## Joga wpływa pozytywnie na:

- ◆ układ kostno-mięśniowy
- ◆ układ krążeniowo-oddechowy
  - ◆ układ nerwowy
  - ◆ układ hormonalny
  - ◆ układ pokarmowy
- ◆ zwiększa odporność na stres
- ◆ uczy technik relaksacji
- ◆ jest sposobem aktywnego spędzania czasu



Zajęcia będą prowadzone przez  
Panią Monikę Dygas-Instruktorkę  
rekreacji ruchowej, absolwentkę  
AWF w Warszawie.

**Należy wziąć ze sobą koc lub  
matę do ćwiczeń.**

**Zapraszamy w każdą sobotę  
lipca i sierpnia  
w godz. 10:00-11:00 na  
Plac przy fontannie  
ul. Aleja Armii Krajowej.**

Organizacja rekreacji ruchowej jest elementem promocji Programu wieloletniego „Senior+”  
na lata 2015-2020 Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.