

Nowe zajęcia w naszej ofercie



pilates
czwartki
19:00-20:00
240 zł/ 6 spotkań
(23.01-27.02)



joga poranna
poniedziałki
12:00-13:15
160 zł/miesiąc



flamenco
niedziela
11:00-12:00
220 zł/miesiąc

Zapraszamy do zapisów na nasze nowe zajęcia!

Pilates

Chcesz poprawić swoją kondycję, wzmocnić ciało i poczuć się lepiej w swoim ciele? Mamy coś dla Ciebie!
Na zajęciach:

- wzmocnienie mięśni głębokie
- poprawienie elastyczności i równowagę
- zredukowanie napięcia i stres
- zadbanie o postawę i zdrowie kręgosłupa

Zajęcia będą się odbywać w grupie, a godziny są dostosowane do osób pracujących, więc łatwo wpasujecie je w swój plan dnia. Nieważne, czy macie doświadczenie w pilatesie, czy dopiero zaczynacie – każdy jest mile widziany!

Kiedy? Czwartki, od 23.01 do końca lutego

Godziny: 19:00 - 20:00

Gdzie? Dom Otwarty - ul. Radzymińska 123, Warszawa

Z kim? Z Dianą Matlak

Koszt: 240 zł za 6 zajęć

Zapisy:

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/69292>

Flamenco

Chcesz poczuć magię Flamenco i dać porwać się rytmom prosto z Andaluzji? Mamy dla Ciebie idealną okazję! Na zajęciach:

- obudzenie w sobie temperament
- nauczenie się ruchów i kroków
- odkrycie historii Flamenco

-
- zdobędziecie pewność siebie na parkiecie

Niezależnie od tego, czy jesteście nowicjuszami, czy macie już doświadczenie – każdy jest mile widziany!

Kiedy? W niedzielę

Godzina: 11:00 - 12:00

Gdzie? Dom Otwarty - ul. Radzymińska 123, Warszawa

Z kim? Z Magdaleną Siwiecką

Zapisy:

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/63132>

Joga Poranna

Zaczynamy dzień w harmonii i spokoju! Jeśli chcesz wprowadzić równowagę do swojego poranka i zadbać o ciało oraz umysł, te zajęcia są dla Ciebie!

Na zajęciach:

- rozciągniesz i wzmocnisz całe ciało
- poprawisz elastyczność i równowagę
- wyciszysz umysł i zredukujesz stres
- poczujesz energię na cały dzień

Zajęcia są idealne dla osób, które chcą rozpocząć dzień w spokojnym rytmie. Niezależnie od poziomu zaawansowania – każdy jest mile widziany!

Kiedy? Poniedziałki

Godziny: 12:00 - 13:15

Gdzie? Dom Otwarty - ul. Radzymińska 123, Warszawa

Z kim? Z Anetą Osiecką

Koszt: 160 zł/miesiąc

Zapisy:

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/69291>