



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Złap formę i tańcz w Arenie Gliwice

Złap formę i tańcz w Arenie Gliwice

Dodano: 23.07.2019 / **Sekcja:** / [pdf](#) ^[1]

3 sierpnia Arena Gliwice zaprasza na wakacyjną praktykę jogi. Taka rozgrzewka z pewnością przyda się przed Latino Dance Night – gorącą imprezą, która obędzie się w hali niecały tydzień później.

Ćwiczenia jogi są zalecane głównie osobom, których praca wiąże się ze spędzaniem czasu przy komputerze. Jednak to przede wszystkim świetny relaks dla ciała i ducha.

Bezpłatne zajęcia odbędą się 3 sierpnia, w godzinach od 09.30 do 12.00.

Poprowadzi je Arkadiusz Szydełko, dyplomowany nauczyciel jogi.

Informacje organizacyjne:

- Lepiej założyć przylegającą do ciała, wygodną, sportową odzież. Obszerne bluzki będą zsuwać się na twarz, przeszkadzać podczas wykonywania pozycji skierowanych głową w dół.
- Trzeba zabrać własną matę lub kocyk.
- Uczestnicy zostaną poproszeni o podpisanie oświadczenia o udziale w zajęciach na własną odpowiedzialność oraz zgody na przetwarzanie danych osobowych.
- W przypadku niesprzyjających lub sprzyjających przesadnie warunków atmosferycznych zajęcia odbędą się wewnątrz budynku.

9 sierpnia od 17.00 do 23.00 teren przed Areną Gliwice (plac główny - przy wejściu A) zamieni się w taneczną przestrzeń pełną latynoskich rytmów. Będzie głośno, gorąco, tanecznie i konkursowo. Najlepsi tancerze zostaną wyróżnieni drobnymi podarunkami. Wstęp wolny!

Więcej informacji można znaleźć na stronie Arenagliwice.com.



© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:

Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/aktualnosci/zycie-i-styl/zlap-forme-i-tancz-w-arenie-gliwice>