



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

[Strona główna](#) > Rozwijanie sprawności ruchowej drogą do zdrowia i dobrego samopoczucia

Rozwijanie sprawności ruchowej drogą do zdrowia i dobrego samopoczucia

Dodano: 21.09.2017 / [pdf](#) ^[1]

Organizator:

Centrum Inicjatyw Społecznych

Spotkanie warsztatowe poświęcone naszej kondycji fizycznej . Poruszymy temat panowania nad ciałem, utrzymywania sprawności fizycznej jako podstawy aktywności i poczucia ogólnego życiowego komfortu. Omówimy rolę świadomości w pracy z ciałem i pokażemy przykładowe ćwiczenia. Prowadzenie: Krystyna Samborska, absolwentka AWF, trener II stopnia lekkoatletyki

Miejsce wydarzenia:

ul. Barlickiego 3)

sala 17

Czas wydarzenia:

czwartek, Wrzesień 28, 2017 - 17:00 do 19:00



Kategorie wydarzenia:

Kulturalne [2]

Warsztaty [3]

© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

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



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/wydarzenia/kulturalne-warsztaty/2017-09-28/rozwijanie-sprawnosci-ruchowej-droga-do-zdrowia-i-dobrego>