

WAKACJE Z „AGORA”

Spędzasz wakacje w Olsztynie i szukasz sposobów na ciekawe i twórcze spędzenie wolnego czasu? Skorzystaj z propozycji klubów osiedlowych i innych instytucji kulturalnych, które będziemy przedstawiać na naszym portalu. Dziś prezentujemy ofertę klubu „Agora”.

Klub osiedlowy „Agora” (ul. Żołnierska 45 A) zaprasza na swoje letnie zajęcia fitness. W programie m.in. zumba, taniec salsa i latino oraz pilates.

Program zajęć:

Zumba Gold

Program jest skierowany do osób starszych, dopiero rozpoczynających przygodę z zumbą oraz tych, którzy wracają do niej po dłuższej przerwie.

Wtorki, godz. 10.00

Karnet na cztery wejścia - 40 złotych

Zumba

Zajęcia inspirowane rytmami latynoamerykańskimi, gwarantujące świetną zabawę i poprawiające sylwetkę.

Poniedziałki i środy, godz. 18.30

Karnet na osiem zajęć - 100 zł

Szkoła Pleców

Gimnastyka dla osób w każdym wieku. Zajęcia są prowadzone w pozycjach izolowanych (bezpiecznych), z odpowiednim doбором ćwiczeń i kontrolą indywidualną.

Wtorki i czwartki, godz. 19.00

Karnet na osiem zajęć - 100 zł

Pilates

Zajęcia polegające na płynnym i kontrolowanym napinaniu i rozciąganiu odpowiednich mięśni.

Poniedziałki i środy, godz. 18.30

Karnet na osiem zajęć - 100 zł

W & U (wzmocnij i ujędrnij)

Umiarkowany trening ukierunkowany na wzmacnianie i ujędrnianie oraz modelowanie górnych i dolnych partii ciała.

Poniedziałki i środy, godz. 18.30

Karnet na osiem zajęć - 100 zł

Taniec Salsa Solo i Latino

Wtorki i czwartki, godz. 18.00

Karnet na osiem zajęć - 100 zł

Termin: 17 lipca-9 sierpnia

Praktice Miłośników - Senior Sport

Wtorki, godz. 19.00

Koszt: 25 zł /os.

Więcej informacji: www.powerdance.olsztyn.pl

www.visit.olsztyn.eu