2 listopada 2021

Biblioteka zaprasza panie na gimnastykę relaksacyjną

Miejska Biblioteka Publiczna w Bielsku Podlaskim wyszła z nową propozycją skierowaną do wszystkich kobiet. W każdy wtorek o godzinie 17:00 organizatorzy zapraszają panie do MBP przy ulicy Kazimierzowskiej 14 na wspólne ćwiczenia relaksacyjne, które prowadzi Urszula Wróblewska. Zajęcia są odpłatne i kosztują 25 zł za spotkanie.

Organizatorzy zapraszają wszystkie zainteresowane kobiety, przedstawiając argumenty za wzięciem udział w ćwiczeniach:

- poprzez pracę z ciałem, znikają blokady w mięśniach i uwalniana jest energia pozwalająca na bycie zdrową i szczęśliwą,
- od pierwszej sesji zmienia się postawa, chód, pojawia się pewność siebie i kobiecy wdzięk,
- ćwiczenia są bardzo proste, a jednocześnie bardzo skuteczne,
- uwzględniają maksymalne potrzeby kobiecego ciała,
- są masażem dla kręgosłupa i stawów,
- w wyniku ćwiczeń ciało staje się zrelaksowane, giętkie i elastyczne, a dzięki poznanym technikom oddechowym narządy i mięśnie dotlenione.

Tagi: biblioteka, gimnastyka, MBP, rekreacja