

# *MOZGÁS, ÖRÖM, AGYTORNA*

## *50 felett!*

Kedves Érdeklődő!

Táncoljunk együtt, hiszen a tánc pozitívan hat a testre és lélekre egyaránt!

- Nem szükséges táncpartner, hiszen közösen táncolunk.
- Az alaplépések kíméletesek az izmok és ízületek számára.
- Nincs szükség előzetes tánc tudásra, csak RÁD!
- Nemcsak fizikai mozgás, hanem AGYTORNA is, melyet az orvosok is kifejezetten ajánlanak ettől a kortól.
- Oldja a depressziót, ezért magányosoknak is kiemelten javasolt.
- Nem maradsz le semmiről, folyamatosan lehet csatlakozni!

Szükséges: Egy nagyon kényelmes váltócipő, és 1 flaska víz!

Időpont: 2017.október 11. Szerda, 16.00-tól 17.00-ig.

Helyszín: Kisbér, Wass Albert Művelődési Központ, kamaraterem

Érdeklődni: JULCSI 06-20-516-7166

