

Zdrowe Nawyki - Jak się zmieniać by być coraz doskonalszym

Data dodania: 2021-09-20 14:10:11

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/zdrowe-nawyki-%e2%80%93-jak-sie-zmieniac-by-byc-coraz-doskonalszym>

Street Workout Łęczna we współpracy z Gminą Łęczna serdecznie zaprasza do udziału w bezpłatnych warsztatach pn. „Zdrowe Nawyki - Jak się zmieniać, by być coraz doskonalszym”.

Warsztaty z zakresu pracy nad nawykami zostaną poprowadzone przez Aktywną Psycholog Joannę Tomasiak w siedzibie Street Workout Łęczna przy ul. Targowej 11, w środę 22 września o godz. 17:00.

Warsztaty stanowią część akcji „Aktywna Łęczna - Zdrowe Nawyki”. Projekt rozpoczął się 15 sierpnia pokazami street workout realizowanymi przez czworo utytułowanych sportowców działających w ramach Akademii SWC. Przez kolejne tygodnie mieszkańcy Łęcznej mieli możliwość wzmacniać się pod okiem instruktorów Street Workout Łęczna podczas ćwiczeń na świeżym powietrzu organizowanych przy ul. Wierzbowej. Warsztaty z psychologiem stanowią zakończenie projektu - zapraszamy wszystkich chętnych, niezależnie od ich aktywności fizycznej do pracy nad swoimi nawykami oraz tych, którzy chcą z bliska obejrzeć miejsce do ćwiczeń kalisteniki.

Projekt finansowany jest ze środków Gminy Łęczna.