



PLESNE VAJE

samo za vas in za vaše prijatelje

ob **PONEDELJKIH**

ob **18. uri**

Pričetek 14. januarja 2019

prispevek **40 €** za 8 vaj (2 meseca)



KORONARNI KLUB
LJUBLJANA

Vabimo vas, da se nam pridružite in veselimo se druženja z vami!

Zakaj plesati?

Ples:

- je zabavna oblika rekreacije, med plesom delajo mišice celega telesa, poleg tega sta potrebna dobra koordinacija in nadzor nad telesom;
- pleše lahko vsak, vseh starosti, velikosti in oblik. Čisto čisto vsak!
- s plesom poskrbimo za zdrav psihološki razvoj, je oblika izražanja;
- krepi kardiovaskularni sistem, mišice, kosti in sklepe, pospešuje cirkulacijo, zmanjšuje stres, izboljša spomin, pomaga pri nespečnosti in počasni prebavi. In še in še ...
- zbližuje – pripadnost skupini, v vseh življenjskih obdobjih ima veliko vlogo;
- s plesom se posameznik umiri. Ko se sprosti telo, se sprostijo misli in telo zajame hormon sreče.

Ker ima ples veliko prednosti, smo se odločili, da za vas pripravimo program plesnih vaj, ki jih bo vodila priznana licencirana plesna učiteljica in mednarodna sodnica Karmen Intihar.

O njeni dosedanji plesni poti lahko preberete v prilogi.

Karmen Intihar



PRIJAVE do zapolnitve prostih mest in informacije:

petra.simpson.grom@gmail.com in karmen.intihar@gmail.com oz. 041/693-471