



VABIMO VAS NA PLESNE VAJE

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

od 13. januarja 2020 dalje

ob **PONEDELJKIH**
z začetkom ob **17. uri**

Prispevek za 2 meseca (8 vaj) je 40 €

Zakaj plesati?

Ples:

- je zabavna oblika rekreacije, med plesom delajo mišice celega telesa, poleg tega sta potrebna dobra koordinacija in nadzor nad telesom;
- 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...
- s plesom se posameznik umiri; se sprosti, sprostijo se misli in telo zajame hormon sreče;
- zbližuje – pripadnost skupini, v vseh življenjskih obdobjih ima veliko vlogo;
- pleše lahko vsak, vseh starosti, velikosti in oblik. Čisto čisto vsak!

Karmen Intihar



Prosimo za PRIJAVE med uradnimi urami kluba na 059 962 711 do zapolnitve prostih mest.