
Lipiec w Domu Otwartym - harmonogram zajęć

Sprawdź co czeka Cię w wakacje w Domu Otwartym!

Joga

13, 20, 27 lipca (poniedziałki)

Godz. **18:00-19:15**

Spokojna praktyka łącząca ruch, oddech i relaks. Zajęcia pomagają poprawić elastyczność, wzmocnić ciało i wyciszyć umysł.

10 zł z kartami sportowymi / 170 zł karnet

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/74234>

Pianino - zajęcia indywidualne

(wtorki, środy, piątki)

Godz. **17:30-20:30**

Nauka gry na pianinie dla dzieci i dorosłych. Rozwijanie umiejętności muzycznych, poczucia rytmu oraz wrażliwości na dźwięk w przyjaznej atmosferze.

340 zł karnet

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/80942>

Body Ballet

(wtorki)

Godz. **19:00-20:00**

Zajęcia inspirowane baletem, łączące elegancję ruchu z treningiem wzmacniającym. Poprawiają postawę, koordynację, równowagę i gibkość.

150 zł karnet

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/76188>

Fitness

(poniedziałki, środy)

Godz. **18:00-18:45**

Energetyczny trening ogólnorozwojowy wzmacniający całe ciało. Poprawia kondycję, siłę i samopoczucie, dostosowany do różnych poziomów zaawansowania.

150 zł karnet / 0 zł z kartami sportowymi

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/75217>

Otwarta pracownia krawiecka

21 lipca (wtorek)

Godz. **17:30-20:30**

Jednorazowe warsztaty, podczas których poznasz podstawy obsługi maszyny do szycia, nauczysz się przerabiania i dopasowywania ubrań oraz zrealizujesz własny, wyjątkowy projekt.

100 zł

<https://www.strefazajec.pl/course/view/id/88860>

Walki na miecze świetlne

14, 21 lipca (wtorki)

Godz. **17:00-18:00**

Poczuj moc i naucz się efektownych technik walki inspirowanych kultowymi filmami. Zajęcia rozwijają koordynację, koncentrację i sprawność w wyjątkowej atmosferze.

Zapisy: forceknightacademy@gmail.com