



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

### Warsztaty RUCH dla młodzieży - 11.06.2022

Fundacja im. Michalskich zaprasza młodzież 16+ na warsztaty RUCH w ramach Akademii Active Life - 11.06.2022 (sobota) w godz. 11:00 - 14:00

- Po co ćwiczymy nasze ciało? Aktywność i jej wpływ na zdrowie,
- Ruch i sprawność w życiu codziennym,
- Nauka wzorców ruchowych,
- Rodzaje zajęć (teoria + praktyka),
- Plan treningowy.

Zachęcamy do zapisywania się - formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/3ufASbyxK3jwS1Zp6>