



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

Zajęcia dla młodzieży w ramach Akademii Active Life.

Zapraszamy młodzież 15+ na zajęcia w ramach Akademii Active Life w dniu 05.11.2022 r. (sobota) 11:00 – 14:00. Zajęcia pozwalają na zdrowy relaks, osiągnięcie balansu i świetnego wyglądu.

- > Zajęcia prowadzone przez profesjonalnych trenerów pod czujnym okiem psychologów
- > Każde zajęcia składają się z 3 części:

- RUCH (nauka wzorców ruchowych – poznanie akcesoriów do ćwiczeń, poznanie ćwiczeń na poszczególne partie ciała, jak ułożyć samodzielnie plan treningowy, zajęcia fitness, spinning, siłownia, joga, atrakcyjne dyscypliny sportowe),
- ODDECH (techniki relaksacji, trening uważności, sposoby na radzenie sobie ze stresem, balans emocji – jak go odnaleźć?, sposoby na wyładowanie negatywnej energii),
- ELEMENT NIESPODZIANKI (m. in. capoeira, taniec)
 - > Dodatkowo wspólne gotowanie i spotkania ze znanymi osobami ze świata sportu
 - > Dla chętnych możliwość uczestnictwa w Lidze Akademii z nagrodami wybranymi przez uczestników

Zachęcamy do zapoznania się z prezentacją nt. Akademii i zapisywania się – formularz zgłoszeniowy:
<https://forms.gle/RpFAyJY3QRz5jVvA8>

Terminy zajęć: SOBOTY w godz. 11:00 – 14:00 (co druga sobota) do kwietnia 2023 (05.11.22, 19.11.22, 03.12.22, 17.12.2022, 07.01.23, 21.01.23, 18.02.23, 04.03.23, 18.03.23, 01.04.23, 15.04.23)

Akademii organizuje Fundacja im. Jacka i Piotra Michalskich.

[Prezentacja-Akademia-ACTIVE-Life-2022-23-1Pobierz](#)

AKADEMIA

ACTIVE *life*



**Świetny wygląd i zdrowy relaks
- jak odnaleźć balans ?**



RUCH, ODDECH, PRACA Z CIAŁEM



**Wspólne gotowanie, zajęcia
niespodzianki z gośćmi ze świata sportu**



Dla chętnych Liga Akademii

AKADEMIA
ACTIVE
life

**RUSZAJĄ ZAPISY
WSKAKUJ DO
NAS!**

**PIERWSZE
WARSZTATY
01.10.2022
11:00 - 14:00**

