

**Harmonogram zajęć Zieloneckiego Uniwersytetu
Trzeciego Wieku**

Październik – Grudzień 2018 r.

**Centrum Integracji Społecznej w Zielonkach
(ul. Galicyjska 17a)**

Gimnastyka usprawniająca:

Czwartki godzina 10.00 – 11.00

Październik 2018: 11.10, 18.10, 25.10.

Listopad 2018: 08.11, 15.11, 22.11, 29.11

Grudzień 2018: 06.12, 13.12, 20.12,

Wykłady tematyczne

Środy godzina 10.00 – 12.00

Wykłady poprowadzi Pani Ludmiła Petrenko

Terapeuta urody, dyplomowana kosmetyczka, masażystka, ceniony wykładowca Kongresowy, szkoleniowiec, licencjonowana instruktorka Tai Chi, pasjonatka terapii komplementarnych. Od 25 lat opracowuje efektywne programy wyszczuplające i modelujące sylwetkę, które łączą różnorodne metody zabiegowe oparte na terapiach manualnych o udowodnionej skuteczności. Prowadzi Mistrzowskie Szkolenia w zakresie profesjonalnej pielęgnacji ciała.

Październik - 31.10.2018 - Dbaj o siebie holistycznie. Co to za program? Na czym polega? Czemu służy? Co możemy zrobić same? a co w gabinecie? Kompleksowy program odnowy organizmu pomoże pozbyć się problemów estetycznych i odmłodzi Was o kilka lat.

Listopad 2018 - 28.11.2018 - Coraz częściej pojawiają się głosy mówiące o chęci powrotu do natury, życiu w stylu "eko", w tym także filozofii naturalnej pielęgnacji. Podnosimy własne wartości i świadomość dbania o siebie.

Grudzień 2018 - 19.12.2018 - Program Holistyczny Anti-Aging to całościowe uzdrowienie i odmłodzenie organizmu. Umiejętność odczytywania i interpretacji sygnałów naszego organizmu jest doskonałym narzędziem pracy. Sylwetka, budowa ciała jest "biografią" człowieka, na jej podstawie można dowiedzieć się wiele o jego stanie zdrowia.