



Dolgozói zenés torna 2.

Jókedv, erő, kikapcsolódás

Az egész napos ülőtevékenység után kellemes átmozgató torna, mely a kritikus testtájak feszesítését, erősítését szolgálja, tánclépésekkel hat a vidámabb közérzetre, a lezáró relaxációval pedig kikapcsolódást biztosít a mindennapi gondok alól. Az órákra kérjük, a résztvevők hozzanak magukkal polifoam matracot vagy vastagabb törülközőt.

Oktató: [Szuhán-Glass Beáta](#) [1]

Időpont: csütörtök 16:45-17:45

Helyszín: PTE Táncterem (Ifjúság útja 6. B épület)

Forrás webcím: https://tancolo.pte.hu/hu/dolgozoi_zenes_torna_2

Hivatkozások

[1] http://tancolo.pte.hu/hu/szuhan_glass_beata#overlay-context=hu/tartalom/orarend