



---

## 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)

---

**Source URL:** <https://tancolo.pte.hu/en/node/286>

### Links

[1] [http://tancolo.pte.hu/hu/szuhan\\_glass\\_beata#overlay-context=hu/tartalom/orarend](http://tancolo.pte.hu/hu/szuhan_glass_beata#overlay-context=hu/tartalom/orarend)