Lekcja siedząca w GSW



Spotkania / Warsztaty

17.12.2026
11:00

Bilet wstępu

Lekcja siedząca i gaga people
30.09.2026 - 17.12.2026
daty spotkań: 30 września, 22 października, 4 listopada, 17 grudnia
sala tymczasowa GSW w Galerii Opolanin | 1 piętro | wejście od strony bloków | pl. Teatralny 13

Zapraszamy na lekcje taneczne w Opolu!

Zapraszamy na lekcje taneczne z opolską tancerką i choreografką Natalią Iwaniec.

Spotykamy się z Państwem regularnie na wspólnej praktyce w otoczeniu sztuki. Spotkania skierowane są do wszystkich osób dorosłych, które chcą się poruszać w kreatywny sposób — niezależnie od doświadczenia tanecznego.

Lekcja siedząca

g.11.00
Czego mogę się spodziewać?
Zapraszamy seniorów oraz wszystkie zainteresowane osoby, dla których wyzwaniem jest intensywna aktywność ruchowa w pozycji stojącej, do wspólnego działania: rozruszania, oswajania i poszerzania — tego co w ciele, jak i w głowie. Spotkanie składać się będzie z części ruchowej — lekcji — oraz luźnej rozmowy wokół programu Galerii.

dla kogo: dorośli
wstęp: bilet wstępu do galerii lub 1 zł (z kartą seniora)
nie obowiązują zapisy
ważne:
- prosimy o przyjście w wygodnym stroju, niekrępującym ruchów
- spotkanie trwa ok. 45 minut

Tagi
GSW