



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

Warsztaty dla młodzieży w kwietniu - na siłowni i rowerowe

Zapraszamy młodzież 16+ na bezpłatne warsztaty:

1) Warsztaty na SIŁOWNI w dniach 03.04.2022 (niedziela) oraz 09.04.2022 (sobota) w godz. 11:00 - 14:00

Zapraszamy młodzież, która chciałaby się jeszcze przyłączyć do grupy i zapisać kolejne zajęcia, na których będą:

Teoria i praktyka mindfulness,

Treningi uważności,

Sposoby na radzenie sobie ze stresem,

Balans życia,

Praktyka medytacji i jogi.

Formularza zgłoszeniowy pod linkiem: <https://forms.gle/vgXnD3UuBk1fCYaA>

2) Warsztaty ROWEROWE w dniu 02.04.2022 (sobota) w godz. 10:00

Jak dbać o rower i go naprawiać, m. in. regulacja hamulców i przerzutek, konserwacja i smarowanie łańcucha, naklejanie łałek na dętki.

Przegląd własnych rowerów pod okiem prowadzących.

Niezbędne narzędzia, smary, środki do mycia i konserwacji rowerów dostępne dla uczestników w czasie warsztatów.

Uczestnicy są proszeni o zabranie ze sobą rowerów. Formularz zgłoszeniowy pod linkiem: <https://forms.gle/Ukq6UiE5gvNUdvGL7>

Fundacja im. Jacka i Piotra Michalskich www.fundacjamichalskich.com.pl