Razem świętowaliśmy Dzień Kobiet



Z okazji Dnia Kobiet Lokalny Ośrodek Kultury "Razem" w Niechobrzu organizował szereg wydarzeń dla Pań. W Mogielnicy odbył się warsztaty pisania ikon, które przeprowadziła Beata Olchowy. Podczas cyklu trzech spotkań, panie dowiedziały się jak przygotować deskę do ikony, przeniosły wizerunek Chrystusa Zbawiciela, nauczyły się jak wykonać złocenie, a także jak nanosić kolejne warstwy malunku. Efektem prac były piękne ikony, które uczestniczki warsztatów zabrały do domów.

W Niechobrzu wspólnie ze szkółką Fight-Fun Michał Bartusik zorganizowany został maraton fitness, który poprowadziła trener personalny Aleksandra Cieśla. Po dużym wysiłku, dla pań przygotowano poczęstunek niezbędny dla uzupełnienia kalorii. W Zarzeczu kobiety mogły uczestniczyć w kursie samoobrony, prowadzonym przez instruktorów Szkoły Sztuk Walki i Samoobrony Bushi-Do. Uczestniczki poznały proste i skuteczne metody samoobrony przed napastnikiem.

Do aktywnego spędzenia wolnego czasu zaproszone zostały także mieszkanki Lutoryża i Mogielnicy, gdzie odbyły się maratony taneczne prowadzone przez Katarzynę Piwowar. W ramach zajęć panie skorzystały z ćwiczeń rozciągających oraz relaksujących i poznały choreografie taneczne w różnych rytmach takich jak salsa, samba, chacha, czy bachata.

Bardzo serdecznie dziękujemy wszystkim Paniom za uczestnictwo i wspólne świętowanie Dnia Kobiet.