



## **Ławianie! Czy chcecie gimnastyki z elementami jogi - bezpłatnej, dla każdego?**

data aktualizacji: 2019.12.13



**- Los zesłał nam nieprzypadkowo numer projektu. Gimnastyka z elementami jogi to strzał w „10”! - są przekonane Od-Ważne, zachęcając ławian: Głosujcie na projekt nr 10!**

Stowarzyszenie, poza wnioskiem dotyczącym zakupu butelkomatu, o którym [już pisaliśmy na infoilawa.pl](https://www.foilawa.pl), złożyło do Ławskiego Budżetu Obywatelskiego 2020 projekt pod nazwą "Gimnastyka z elementami jogi dla każdego". Koszt realizacji przedsięwzięcia, będącego wśród 14 projektów wybranych do głosowania, pomysłodawczynie oszacowały na 18 000 zł.

Pomysł Od-Ważnych to cotygodniowe zajęcia z instruktorem-rehabilitantem. Na godzinne ćwiczenia chcą zaprosić w każdą sobotę o 9:00 rano. W okresie jesienno-zimowym odbywałyby się one w sali gimnastycznej, wiosną i latem zaś - na świeżym powietrzu.

**- Doskonałym miejscem jest Wyspa Młyńska, jakby stworzona do takiej *aktywności* - proponują Od-Ważne i wymieniają korzyści płynące z takich ćwiczeń: **Po całym tygodniu pracy dobrze jest rozpocząć weekend zastrzykiem pozytywnej energii. Takim relaksem połączonym z dbałością o kręgosłup jest gimnastyka z****

**elementami jogi. Świetnie przygotowuje do aktywnego dnia, wzmacnia nasze mięśnie i stawy, pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała i pozytywne wpływa na nastrój. Dzięki wprowadzeniu do gimnastyki elementów jogi można nauczyć się, poprzez techniki oddechowe i relaksacyjne, przynajmniej częściowo zredukować wszechogarniający stres i przynajmniej na chwilę zwolnić tempo życia.**

W przypadku zwycięstwa projektu Stowarzyszenie zobowiązuje się przeprowadzić akcję informacyjną wśród mieszkańców Iławy, aby do każdego dotarła wiadomość o możliwości nieodpłatnego skorzystania z ćwiczeń.

---

*Innych aktywnych mieszkańców, którzy również zgłosili swoje propozycje do Iławskiego Budżetu Obywatelskiego 2020, także zapraszamy na nasze internetowe łamy. Jeśli chcecie spróbować przekonać Czytelników portalu, by to właśnie Wasz projekt wsparli, głosując, skontaktujcie się z nami! E-mail: kontakt@infoilawa.pl; tel. 500 530 427. Nie zwlekajcie! Ostatnia taka publikacja może ukazać się 18 grudnia - w przeddzień głosowania.*

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/59634-ilawianie-czy-chcecie-gimnastyki-z-elementami-jogi-bezplatnej-dla-kazdego>