

9 kwietnia 2025



Teatr Stefana Żeromskiego zaprasza w sobotę na wyjątkowe zajęcia!

W najbliższą sobotę, 12 kwietnia, w godzinach od 10.00 do 12.00, Teatr Stefana Żeromskiego w Kielcach serdecznie zaprasza na wyjątkowe zajęcia łączące ruch, poezję i wiosenną energię! Tym razem, oprócz jogi, organizatorzy planują wprowadzenie elementów pilatesu, aby jeszcze pełniej zadbać o ciało i umysł w niecodziennej przestrzeni teatralnej. Wejściówki, w cenie 50 zł, można kupić online lub w kasie teatru.

Dwugodzinne zajęcia odbędą się w foyer Dużej Sceny Teatru im. Stefana Żeromskiego w Kielcach. Organizatorzy zapraszają osoby w każdym wieku, niezależnie od poziomu zaawansowania i sprawności fizycznej.

Ćwiczenia poprowadzą dwie instruktorki – **Magdalena Piasecka** oraz **Olga Kowalińska**, które połączą relaksującą jogę z elementami wzmacniającymi inspirowanymi pilatesem. Podczas zajęć aktorka **Anna Antoniewicz** przeczyta poetyckie teksty inspirowane wiosenną odnową i harmonią, a całość dopełni nastrojowa muzyka na żywo w wykonaniu DJ-a **Jędrzeja Słomki**.

Wejściówka (do zakupu [online](#) lub w kasie Teatru): 50 zł

Limit miejsc: 35

Konieczne trzeba zabrać ze sobą:

- Własną matę i mały koc (jeśli nie masz, zgłoś tę informację przy zakupie biletu – wypożyczymy Ci matę lub/i koc).

Teatr Stefana Żeromskiego zaprasza w sobotę na wyjątkowe zajęcia!
| 2

- Butelkę z wodą.
- Wygodny strój do ćwiczeń – najlepiej taki, który nie krępuje ruchów i pozwala na swobodne wykonywanie pozycji jogi oraz ćwiczeń pilatesowych.