



Ples i grad je centar koji se bavi organizacijom događaja u rekreativne svrhe, plesnim treninzima i srodnim fizičkim aktivnostima za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Nastao je sa ciljem da vrši pozitivnu uticajnu motivaciju, fizičko angažovanje, osnaživanje na promenu.

Pored plesnih vežbi, organizujemo i **Radonice**, čiji je cilj podsticanje rada na sebi, podizanje nivoa svesti i duhovnog razvoja. Sa različitim gostima, radimo na svojim navikama i učenjima koja nam mogu pomoći da sreća postane naš način življenja i postojanja. <https://plesigrad.rs/radionice/>

Organizujemo događaj:
PLES I ZRENJANIN GRAD
Datum: 16. jun 2024. godine

PROGRAM DOGAĐAJA:

- Lokacija: **Wondergym teretana, Big centar Zrenjanin**
- 11 - 11.15h vežbe zagrevanja
- 11.15 - 12.30h plesni program (salsa, cha-cha i džajv)
- 12.30 - 13h vežbe istezanja
- 13 - 15h individualno (masaže i energetski tretmani)

Vežbe zagrevanja i istezanja: Branislav Grujin <https://plesigrad.rs/blog/joga-kao-civilizacijski-dar-branislav-grujin-intervju/>

Energetski tretman: Vladan Pantelić <https://plesigrad.rs/licni-razvoj/povratak-narodnoj-mudrosti-ili-sta-vas-sprecava-da-budete-srecni/>

Plesni program: Suzana Vujović plesigrad.rs

ORGANIZATOR: Ples i Grad

Cena programa po osobi **20 evra**

*u cenu nisu uračunati troškovi prevoza i ručka u restoranu Trofej od 16h

Za prijave pišite nam: kontakt@plesigrad.rs ili pozovite 065 5156 244