**Zumba, tai chi i joga w Manufakturze – sierpień na sportowo**

**Lipiec się skończył, ale nie oznacza to, że zniknęły sportowe aktywności, które można uprawiać na rynku Manufaktury. Sierpień to kolejny miesiąc, w którym goście mogą wyszaleć się tańcząc zumbę, wyciszyć podczas praktykowania tai chi czy trenować jogę z widokiem na malowniczy Rynek Włókniarek Łódzkich.**

**Zumba z instruktorami Saturn Fitness**   
**w każdą środę, godz. 19:00, rynek Manufaktury, przy plaży**

Nie ma chyba bardziej energetycznej i wakacyjnej formy ruchu niż zumba! Latynoska muzyka, uśmiechnięci, pełni pozytywnej energii instruktorzy i proste, acz intensywne choreografie, sprawiły, że zumbę pokochały miliony ludzi na całym świecie. Od dekady nie traci na popularności również w Polsce.

**Otwarte warsztaty gimnastyki Tai Chi**   
**w każdą sobotę, godz. 11:00, przy plaży w Manufakturze**

W każdą sobotę o godzinie 11:00 przy plaży w Manufakturze będą odbywać się otwarte zajęcia Tai Chi w wersji Mistrza Moy Lin Shin, któe poprowadzą instruktorzy z Akademii Tai Chi i Lok Hup. Ćwiczyć może każdy bez względu na wiek i stan zdrowia. Wystarczy luźny strój oraz płaskie obuwie. Zajęcia będą miały miejsce na rynku między plażą a karuzelą wiedeńską.

**Joga na dachu**   
**w każdą sobotę o 10:00 na tarasie Muzeum Fabryki**

Tarasowe zajęcia jogi są przeznaczone dla każdego, bez względu na stopień zaawansowania. Ćwiczącymi zaopiekuje się Joanna Skoraczyńska, dyplomowana instruktorka hatha jogi z piętnastoletnim stażem nauczycielskim.

Aby wziąć udział w zajęciach jogi na tarasie wystarczy zarezerwować miejsce wysyłając maila na adres info@yogazoneonline.com, a po potwierdzeniu rezerwacji przez prowadzącą zajęcia przybyć na jogę w dobrym humorze i w wygodnym ubraniu. Prosimy o zabranie ze sobą maty do jogi.

Na taras można wejść klatką schodową na 3. piętro (od razu rozgrzewka zrobiona!) w bramie kina Cinema City lub wjechać windą na 2. piętro i wejść przez siedzibę Muzeum Fabryki.

W zajęciach może wziąć udział maksymalnie 10 osób, więc nie warto zwlekać z zapisami!