

Gwiezdne Wojny w Bibliotece

Biblioteka coraz rzadziej budzi skojarzenia z zakurzonymi książkami, czy też trudno dostępnymi materiałami źródłowymi. Coraz częściej kojarzy się nam z m. in. ciekawymi spotkaniami z pisarzami, powstającymi klubami dyskusyjnymi czy też wystawami.

Wystawa, którą oglądać można w Bibliotece przy placu Inwalidów Wojennych, poświęcona jest tematyce związanej ze znanymi i lubianymi powieściami i ekranizacjami: „Władca Pierścieni” i „Gwiezdne Wojny”.

Coś dla siebie znajdą również sympatycy kultury japońskiej. Pomieszczenie zdobią interesujące plakaty, mapa Śródziemia znana z powieści fantasy, a w gablotach można podziwiać m. in. figurki postaci z Gwiezdných Wojen.

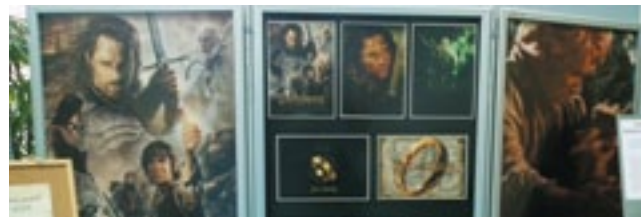


Odwiedzający bibliotekę, mają wrażenie, jakby mogli przenieść się na chwilę do trzech różnych światów.

Ekspozycje można oglądać do 30 grudnia. Wystawę przygotowało Stowarzyszenie Miłośników Fantasy, Kultury i Sportu Dalekiego Wschodu.

Miejska Biblioteka Publiczna Filia nr 1 - plac Inwalidów Wojennych

Godziny otwarcia biblioteki:
poniedziałek, środa, piątek
10:00 - 19:00
wtorek, czwartek, sobota
10:00 - 14:00
Wstęp bezpłatny. (kp)



P R O M O C J A

LEPSZE SAMOPOCZUCIE, WIĘCEJ OPTYZMU...



O zdrowie warto dbać



Jacek Bańczyk
Instruktor
Rekreacji Ruchowej
Kultury i Sportu

Temat wzmożonej dbałości o zdrowie powraca wraz z nadejściem nowego roku. Po zimowym przesileniu wzrasta nasze pozytywne nastawienie, dni stają się dłuższe, a perspektywa nadejścia wiosny coraz bardziej realna. Wzrasta nasza ruchowość. Dlaczego warto zadbać o zdrowie?

Zdrowie to nie tylko stan bez choroby to także ruch i rekreacja. Aktywny relaks i rekreacja są modne.

Wydatki na rekreację i kulturę sta-

nowią obecnie 8% domowego budżetu, tj. 80 zł na osobę miesięcznie.

Jest to już czwarta pozycja w domowych wydatkach. Świato-

wy rynek usług rekreacji szacowany jest na 2,5 miliarda USD.

Badania wykazały, iż u osób wysportowanych, dbających o zdrowie i wygląd, szanse na osiągnięcie sukcesu zawodowego wzrastają o 26%. Ufamy osobom wytrwałym i zdyscyplinowanym. Przykładem jest liczny udział sportowców w reklamach czy życiu politycznym. Podczas ruchu nasz organizm wytwarza hormony „szczęścia” m.in. endorfinę. Poprawia się nasze samopoczucie, wzrasta optymizm.

Ważny jest wybór obiektu, który zapewni Instruktorów oraz zrównowa-

żony wysiłek i relaks.

Takim miejscem jest Pływalnia „Neptun” w Gliwicach - Sośnicy. Tutaj pod okiem instruktorów możecie Państwo skorzystać z jednej z form aktywnego wypoczynku:

- zajęcia odchudzające i modelujące sylwetkę.
- zajęcia brazylijskiego ju-jitsu dla dorosłych i dzieci. Pierwsza lekcja gratis.
- zajęcia ruchowe na sali: fitness, treningi ogólnorozwojowe, siłowo-wytrzymałościowe, zajęcia w terenie nordic - walking
- gimnastyka korekcyjna.

Po zajęciach czeka na Państwa relaks w basenach sportowym i rekreacyjnym, trzy ciepłe jacuzzi i cztery gorące

sauny: turecka, sucha, z aromaterapią oraz infrared. Zapisy na zajęcia przyjmowane są w kasie basenu oraz na stronie internetowej „Neptuna”.

Nie musicie martwić się o swoje pociechy, gdy będziecie ćwiczyć. Pod okiem doświadczonych opiekunek będą świetnie bawiły się na najlepiej wyposażonej bawialni „Mały Neptunek”.

Więcej informacji na stronie www.Neptun-Gliwice.pl. Pływalnia „Neptun” czynna jest od 6.00 - 22.00. Zapraszamy na informacyjne spotkanie z Instruktorami 10 stycznia 2012 o godz. 19.00.



Pływalnia
NEPTUN

czynna od
6.00 - 22.00

Basen
Jacuzzi
Zjeżdżalnia
Sauny
Bawialnia dla dzieci
Siłownia
Fitness

Pływalnia
NEPTUN
Gliwice
ul. Dzionkarzy
Gliwice Sośnica

Tel.
32 413 48 48
32 413 48 49
bawialnia:
32 413 48 50

neptungliwice.pl