

ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE DLA SENIORÓW

PLAN TRENINGÓW

60+

ZAJĘCIA W PEŁNI DOSTOSOWANE
DO PREDYSPOZYCJI SENIORÓW.
TRENERZY ZAPEWNIĄ PODEJŚCIE
INDYWIDUALNE DO UCZESTNIKA.

ĆWICZENIA OBEJMUJĄ: ZUMBĘ, JOGĘ,
AEROBIK, ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP
ĆWICZENIA W TERENIE I NORDIC WALKING.

PROSIMY O ZAŁOŻENIE WYGODNEGO
SPORTOWEGO UBRANIA I ZABRANIE ZE SOBĄ
WODY, DUŻEGO RĘCZNIKA ORAZ WYGODNEGO
OBUWIA ZMIENNEGO.

ZADANIE JEST WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH OD MINISTRA
RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
W RAMACH PROGRAMU WIELOLETNIEGO
NA RZECZ OSÓB STARSZYCH "AKTYWNI+"
NA LATA 2021-2025 EDYCJA 2021

WIĘCEJ INFORMACJI O PROJEKCIE
ZNAJDZIECIE NA STRONACH:
seniorwbeskidach.pl lub cowkulwturze.pl

AKTYWNI 100%

PRZYBĘDZA DOM LUDOWY:

PONIEDZIAŁEK: od 9:00 do 11:00 AEROBIK, ZUMBA
LUB NORDIC WALKING

CZWARTEK: od 9:00 do 11:00 JOGA, NORDIC WALKING
LUB ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP

RADZIECHOWY DOM LUDOWY:

WTOREK: od 17:00 do 19:00 AEROBIK, ZUMBA
LUB NORDIC WALKING

ŚRODA: od 16:15 do 18:15 JOGA, NORDIC WALKING
LUB ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP

WIEPRZ DOM LUDOWY:

WTOREK: od 9:00 do 11:00 JOGA, NORDIC WALKING
LUB ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP

CZWARTEK: od 9:00 do 11:00 AEROBIK, NORDIC WALKING
LUB GIMNASTYKA

BRZUŚNIK DOM LUDOWY:

PONIEDZIAŁEK: od 9:00 do 11:00 NORDIC WALKING
LUB GIMNASTYKA

CZWARTEK: od 16:00 do 18:00 JOGA, NORDIC WALKING
LUB ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP

BYSTRA DOM LUDOWY:

PONIEDZIAŁEK: od 16:15 do 18:15 NORDIC WALKING
LUB GIMNASTYKA

ŚRODA: od 9:00 do 11:00 AEROBIK, NORDIC WALKING
LUB GIMNASTYKA

JUSZCZYNA DOM LUDOWY:

WTOREK: od 17:00 do 19:00 JOGA, NORDIC WALKING
LUB ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP

CZWARTEK: od 9:00 do 11:00 AEROBIK, ZUMBA
LUB NORDIC WALKING

