



AKTYWNI 100% - Zajęcia gminastyczne dla Seniorów - Plan treningów 60+



ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE DLA SENIORÓW

PLAN TRENINGÓW

60+

ZAJĘCIA W PEŁNI DOSTOSOWANE DO PREDYSPOZYCJI SENIORÓW. TRENERZY ZAPEWNIĄJĄ 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 cowkulwtrzeze.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