



## **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 WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANÝCH 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](http://seniorwbeskidach.pl) lub [cowkulwturze.pl](http://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

