



Zdrowi w każdym ruchu - zmiany w harmonogramie ćwiczeń

ZDROWI W KAŻDYM RUCHU

DARMOWE ZAJĘCIA dla osób 60+

- o DELIKATNY AEROBIK
- o JOGA (ćwiczenia na zdrowy kręgosłup)
- o ZAJĘCIA Z TAŃCĄ

PROSIMY O ZABRANIE ZE SOBĄ:

- wody niegazowanej
- dużego ręcznika
- wygodnego obuwia zmiennego oraz założenia wygodnego sportowego ubrania

Więcej informacji na stronie Gminnego Centrum Kultury, Promocji, Turystyki Radziechowy-Wieprz lub u koordynatorów klubów seniorów z poszczególnych miejscowości.

ZAJĘCIA PRZEPROWADZANE
W DOMACH LUDOWYCH.
PLAN ZAJĘĆ PONIŻEJ:

	RADZIECHOWY	PRZYBĘDZA	WIEPRZ	BYSTRA	BRZUŚNIK	JUSZCZYNA
WTOREK	AEROBIK 17:00 - 19:00	JOGA 9:00 - 11:00	TANIEC 17:00 - 19:00	TANIEC 17:00 - 19:00	AEROBIK 9:00 - 11:00	AEROBIK 11:30 - 13:30
ŚRODA	JOGA 16:00 - 18:00 TANIEC 19:00 - 21:00	TANIEC 16:30 - 18:30	AEROBIK 9:00 - 11:00	JOGA 9:00 - 11:00	TANIEC 17:00 - 19:00	JOGA 11:30 - 13:30
CZWARTEK		AEROBIK 9:00 - 11:00	JOGA 9:00 - 11:00	AEROBIK 11:30 - 13:30	JOGA 11:30 - 13:30	TANIEC 17:00 - 19:00

Zdanie dofinansowane jest ze środków otrzymanych w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej





Prosimy Seniorów o przesłanie drobnych zmian, jakie nastąpiły w naszym harmonogramie ćwiczeń.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia!