

Serdecznie zapraszamy chętnych seniorów do wznowienia aktywności fizycznej na powietrzu. Poniżej przedstawiamy harmonogram proponowanych zajęć możliwych do realizacji na powietrzu, z zachowaniem obowiązującego reżimu sanitarnego.



### **14.05.2021 (piątek) godzina 9.30**

blonia za Hotelem Polski (pod samolotem) rozpoczęcie nauki prawidłowego chodzenia z kijkami, z trenerką Dominiką, które odbywać się będzie w miejscu spotkania.

Kolejne spotkania ustalane na bieżąco, uzależnione od pogody.

### **18.05.2021 (wtorek) godz. 9.30**

blonia za Hotelem Polskim (pod samolotem) - gimnastyka rekreacyjna z instruktorem Adamem. Kolejne spotkania ustalane na bieżąco, uzależnione od pogody.

### **25.05.2021 (wtorek) godz. 11.00**

marsz z kijkami z okazji Dnia Matki. Spotykamy się pod Górką Cyranowską, maszerujemy nad stawy, powrót i „świętowanie” w ogródku Karczmy Polskiej przy kawie i ciastku.

Zgłoszenia przyjmuje Elżbieta Błasiak, tel. 515 152 019



Dodatkowo zachęcamy do uczestnictwa w cyklicznych spotkaniach gimnastycznych (gimnastyka rozciągająca, gumy....) pod okiem fachowych instruktorów w ramach akcji „wsprzyj swojego seniora 60+”

Poniedziałki, środy - godz. 9.00 – Galeria przy ul. Szafera

Poniedziałki, środy – godz. 10.10 – blonia (pod samolotem)

Wtorek, czwartek – godz. 16.10 – blonia (pod samolotem)

Dodatkowych informacji udzieli niezawodna koleżanka Elżbieta Błasiak, która koordynuje wszelkie spotkania sportowo-rekreacyjne, tel. 515 152 019.

Zapraszamy również do skorzystania z gimnastyki dla seniorów dostępnej w Internecie, dla osób, które nie są zainteresowane gimnastyką w plenerze.

Wszystko dla zdrowia!!!!!!