

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W STARACHOWICACH



zaprasza na:

## Treningi/rajdy **Nordic Walking** dla Seniorów 60+ mieszkańców Starachowic



Zbiórka osób chętnych **we wtorkowe i czwartkowe poranki o godzinie 09:00** obok Krytej Pływalni przy ul. Szkolnej.

**Nie obowiązują zapisy!**

Trener Agata Musiałowska tel. 601 379 732

### Terminy treningów/rajdów:

Czerwiec: 29

Lipiec: 01, 06, 08, 20, 22 (13, 15 i 27, 29 zajęcia nie odbędą się)

Sierpień: 03, 05, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31

Wrzesień: 04 - ZAKOŃCZENIE SEZONU POŁĄCZONE  
Z OGNISKIEM (Wiata obok Krytej Pływalni).

W przypadku deszczowej pogody zajęcia będą odbywać się  
w Klubie Fitness Figura, ul. Grzybowa 1.

Zadanie realizowane w ramach Polityki Senioralnej



**CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH**



**ZAPRASZA CHĘTNYCH „OD JUNIORA DO SENIORA”**

**Niedzielne poranki o godzinie 09:00**

Miejsce „Pod Skalkami” przy fontannie

**Na zajęcia należy wziąć ze sobą matę lub duży ręcznik kąpielowy!**

**Terminy jogi na trawie:**

**Lipiec: 04, 18** *(11 i 25 zajęcia nie odbędą się)*

**Sierpień: 01, 08, 15, 22, 29**

**Wrzesień: 05, 12**

**W przypadku deszczowej pogody zajęcia będą odbywać się w Klubie Fitness Figura, ul. Grzybowa 1**

**Zadanie realizowane w ramach Polityki Senioralnej**