

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