

Centrum Usług Społecznych w Starachowicach zaprasza :

Rusza „Aktywne lato dla Seniorów”

Zapraszamy na **bezpłatne zajęcia sportowe i rekreacyjne** ^W
ramach realizacji Polityki Senioralnej Miasta Starachowice.

Zajęcia fitness dla seniorów 60+ mieszkańców Starachowic w okresie od 21 czerwca do 29 października 2021 r.

Zajęcia będą dostosowane do możliwości osób w wieku 60+ z elementami jogi, Pilates, relaksacji, gimnastyki ogólnorozwojowej.

Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, w dostosowanej sali, wyposażonej w odpowiedni sprzęt sportowy, a

także szatnię. Maksymalna ilość osób w grupie - 10 osób.

Fitness Figura ul. Grzybowa 1 (wjazd od Kościelnej) Starachowice

Terminy treningów: poniedziałki, środy, piątki - godzina 16:00.

Zapisy na zajęcia pod numerem telefonu 600 237 594 (w godz. 08:00-12:00).

Decyduje kolejność zgłoszeń !

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!

Zaprezentuj się

Trener Agata Musiałowska tel. 601 379 732

Terminy treningów/rajów :

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.

"Joga na trawie od Seniora do Juniora" dla mieszkańców Starachowic

Miejsce „Pod Skałkami” przy fontannie. Niedzielne poranki o godzinie
09:00

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

Trener Agata Musiałowska tel. 601 379 732

Terminy jogi na trawie :

Inauguracja zajęć 27 czerwca (niedziela) - Międzynarodowy Dzień Jogi w
Starachowicach godz. 9.00 Park Miejski

okolice Amfiteatru

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