

Centrum Usług Społecznych w Starachowicach zaprasza :

# Rusza „Aktywne lato dla Seniorów”

Zapraszamy na **bezpłatne zajęcia sportowe i rekreacyjne** <sup>W</sup> 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**