



**Magiczny
Kraków**

Szermierka dla Seniora

2015-07-29

Fundacja Mała Przystań zaprasza wszystkie osoby powyżej 60tego roku życia na bezpłatne zajęcia ruchowe oparte na szermierce w ramach projektu „Szermierka dla Seniora”.

Zachęcamy wszystkie osoby w wieku 60+, niezależnie od płci i kondycji fizycznej do uczestnictwa w warsztatach ruchowych opartych na nauce szermierki metodą Go Now, połączonych z krótkimi wykładami na temat zdrowego trybu życia. Zajęcia będą prowadzone przy użyciu bezpiecznego, miękkiego i nowoczesnego sprzętu treningowego, dzięki czemu będzie można uczestniczyć w treningu bez obaw o kontuzję. Wykwalifikowana kadra pomoże każdemu w wyrobieniu kondycji lub jej poprawie poprzez dobrą zabawę.

Zajęcia odbywają się będą w dwóch grupach:

- 1. Poniedziałki o 17:30 przy ul. Malborskiej 98**
- 2. Środy o 17:15 przy ul. Litewskiej 34**

Udział w zajęciach jest nieodpłatny, o zapisach decyduje kolejność zgłoszeń.

Informacje i zapisy na zajęcia pod numerem telefonu 662 203 299 oraz drogą mailową na adres fundacja@malaprzystan.pl

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.