



## **SPORT SENIOR - zajęcia ruchowe dla osób w wieku 60+**

2024-09-03

**Do końca września można korzystać z zajęć ruchowych dla osób w wieku 60+, oferowanych w ramach programu „SPORT SENIOR”. Projekt realizowany jest przez Fundację Popatrz Sercem we współpracy z Wydziałem Polityki Społecznej i Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.**

W ramach realizacji projektu pn. „Senior w ruchu – ćwicz z Fundacją Popatrz Sercem” organizowane są różnego rodzaju bezpłatne zajęcia sportowe, kierowane do mieszkańców Krakowa, którzy mają co najmniej 60 lat. Do wyboru m.in. joga, Tai Chi, zajęcia na basenie, taniec i wiele innych, które stopniowo będą pojawiały się w aktualizowanych na bieżąco harmonogramach zajęć (poniżej).

Szczegółowe informacje o projekcie uzyskać można telefonicznie pod numerem **570 811 877**, mailowo pod adresem: [fundacja@popatrzsercem.pl](mailto:fundacja@popatrzsercem.pl) oraz poprzez kontakt na FB: <https://www.facebook.com/FundacjaPopatrzSercem>.

**Wszystkie zajęcia (z wyjątkiem basenu) będą odbywały się w siedzibie fundacji przy ul. Mieszkańskiej 9b LU 7 na terenie Dzielnicy VIII.**

Projekt jest finansowany przez Miasto Kraków w ramach Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025 (PASIOS).

### **HARMONOGRAMY**

[MAJ - od 22.05](#)

[CZERWIEC](#)

[CZERWIEC - 18.06](#)

[LIPIEC - 24.07](#)

[SIERPIEŃ - 13.08](#)

[WRZESIEŃ](#)

-