



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

SPORT SENIOR 60+ - ĆWICZ Z FUNDACJĄ POPATRZ SERCEM

HARMONOGRAM ZAJĘĆ OBOWIĄZUJE OD 18 marca 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć
wtorek	09:30 – 10:30	Pilates - zdrowe ręce i barki
	10:30 – 11:30	Pilates - sprawne i silne nogi
	11:30 – 12:30	Gimnastyka z elementami boksu
	12:30 – 13:30	Joga dla stawów

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.