



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 9 kwietnia 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
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	
środa	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne (grupa 1)	
	12:00 - 13:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne (grupa 2)	
	13:00 - 14:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne (grupa 3)	
	20:45 - 21:30	Basen (grupa 1)	KS Korona 1919 K-ów, ul. Kalwaryjska 9-15
czwartek	09:00 - 10:00	Trening równowagi	
	10:00 - 11:00	Łagodne rozciąganie	
	10:15 - 11:00	Basen (grupa 2)	KS Korona 1919 K-ów, ul. Kalwaryjska 9-15
	14:30 - 15:30	Tai Chi (grupa 1)	
	15:30 - 16:30	Tai Chi (grupa 2)	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

