



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 1 maja 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 W dniach 1-5.05.2024 basen nieczynny |
| 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 W dniach 1-5.05.2024 basen nieczynny |
| | 14:30 - 15:30 | Tai Chi (grupa 1) | |
| | 15:30 - 16:30 | Tai Chi (grupa 2) | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

