



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: [fundacja@popatrzsercem.pl](mailto:fundacja@popatrzsercem.pl)

## SPORT SENIOR 60+ - ĆWICZ Z FUNDACJĄ POPATRZ SERCEM

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ OBOWIĄZUJE OD 1lipca 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH ul. Buszka 4
wtorek	09:30 - 10:30	Pilates - zdrowe ręce i barki	
	10:30 - 11:30	Pilates - sprawne i silne nogi	
	11:30 - 12:30	Stretching	
	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)	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH ul. Buszka 4
czwartek	09:00 - 10:00	Trening równowagi	Zajęcia w dniu 25.07.2024 godz. 11:00 - 12:00
	10:00 - 11:00	Łagodne rozciąganie	Zajęcia w dniu 25.07.2024 godz. 12:00 - 13:00
	14:30 - 15:30	Tai Chi (grupa 1)	
	15:30 - 16:30	Tai Chi (grupa 2)	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**