



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 września 2024 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
wtorek	09:30 - 10:30	Pilates - zdrowe ręce i barki	Zajęcia odbędą się 3, 10 i 17 września
	10:30 - 11:30	Pilates - sprawne i silne nogi	Zajęcia odbędą się 3, 10 i 17 września
	11:30 - 12:30	Stretching	Zajęcia odbędą się 3, 10 i 17 września
	12:30 - 13:30	Joga dla stawów	Zajęcia we wrześniu odwołane
środa	11:00 - 12:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne (grupa 1)	Zajęcia odbędą się 4, 11 i 18 września
	12:00 - 13:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne (grupa 2)	Zajęcia odbędą się 4, 11 i 18 września
	13:00 - 14:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne (grupa 3)	Zajęcia odbędą się 4, 11 i 18 września
	20:30 - 21:30	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4 Zajęcia odbędą się 4, 11 i 18 września
czwartek	09:00 - 10:00	Trening równowagi	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19 września
	10:00 - 11:00	Łagodne rozciąganie	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19 września
	14:30 - 15:30	Tai Chi (grupa 1)	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19 września
	15:30 - 16:30	Tai Chi (grupa 2)	Zajęcia odbędą się 5, 12, 19 września

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.