

SAMORZĄDOWY INSTRUMENT WSPARCIA INICJATYW RAD SENIORÓW



Program bezpłatnych zajęć ruchowych w ramach projektu Integracja i aktywizacja osób w wieku senioralnym w dzielnicy Praga-Południe pt. „Wyjdź z domu i bądźmy bardziej sprawni i silniejsi”

Harmonogram

Data	Forma zajęć	Miejsce	Czas
Poniedziałek 12.09.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 13.09.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 14.09.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi Ćwiczenia integracyjne w grupach, rozwijające sprawność ruchową seniorów	Park (do ustalenia z instruktorem) - OSiR ul. Siennicka	10 -11.00 13.00-14.30
Czwartek 15.09.	Zajęcia tematyczne – basen Ćwiczenia integracyjne w grupach, rozwijające sprawność ruchową seniorów	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -13.00
Piątek 16.09.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 19.09.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 20.09.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00

Projekt pt. Integracja i aktywizacja osób w wieku senioralnym w Dzielnicy Praga-Południe realizowany w ramach zadania pn. „Samorządowy Instrument Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów 2022” współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

SAMORZĄDOWY INSTRUMENT WSPARCIA INICJATYW RAD SENIORÓW



Środa 21.09.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi Ćwiczenia integracyjne w grupach, rozwijające sprawność ruchową seniorów	Park (do ustalenia z instruktorem) - OSiR ul. Siennicka	10 -11.00 13.00-14.30
Czwartek 22.09.	Zajęcia tematyczne – basen Ćwiczenia integracyjne w grupach, rozwijające sprawność ruchową seniorów	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -13.00
Piątek 23.09.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 26.09.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 27.09.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 28.09.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi Ćwiczenia integracyjne w grupach, rozwijające sprawność ruchową seniorów	Park (do ustalenia z instruktorem) - OSiR ul. Siennicka	10 -11.00 13.00-14.00
Czwartek 29.09.	Zajęcia tematyczne – basen - gimnastyka ogólnorozwojowa	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -12.50

Projekt pt. Integracja i aktywizacja osób w wieku senioralnym w Dzielnicy Praga-Południe realizowany w ramach zadania pn. „Samorządowy Instrument Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów 2022” współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

SAMORZĄDOWY INSTRUMENT WSPARCIA INICJATYW RAD SENIORÓW



Piątek 30.09.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 03.10.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 04.10.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 05.10.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi Ćwiczenia integracyjne w grupach, rozwijające sprawność ruchową seniorów	Park (do ustalenia z instruktorem) - OSiR ul. Siennicka	10 -11.00 13.00-14.00
Czwartek 06.10.	Zajęcia tematyczne – basen - gimnastyka ogólnorozwojowa	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -12.50
Piątek 07.10.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 10.10.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 11.10.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 12.10.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi	Park (do ustalenia z instruktorem)	10 -11.00
Czwartek 13.10.	Zajęcia tematyczne – basen	- basen Wodnik	9.30 – 10.50

Projekt pt. Integracja i aktywizacja osób w wieku senioralnym w Dzielnicy Praga-Południe realizowany w ramach zadania pn. „Samorządowy Instrument Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów 2022” współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

SAMORZĄDOWY INSTRUMENT WSPARCIA INICJATYW RAD SENIORÓW



	- gimnastyka ogólnorozwojowa	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -12.50
Piątek 14.10.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 17.10.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 18.10.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 19.10.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi	Park (do ustalenia z instruktorem)	10 -11.00
Czwartek 20.10.	Zajęcia tematyczne – basen - gimnastyka ogólnorozwojowa	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -12.50
Piątek 21.10.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 24.10.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 25.10.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 26.10.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi	Park (do ustalenia z instruktorem)	10 -11.00
Czwartek 27.10.	Zajęcia tematyczne – basen - gimnastyka ogólnorozwojowa	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -12.50

Projekt pt. Integracja i aktywizacja osób w wieku senioralnym w Dzielnicy Praga-Południe realizowany w ramach zadania pn. „Samorządowy Instrument Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów 2022” współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

SAMORZĄDOWY INSTRUMENT WSPARCIA INICJATYW RAD SENIORÓW



Piątek 28.10.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 31.10.	Tenis stołowy Zajęcia na ergometrach	- OSiR ul. Siennicka	13.00-14.30
Wtorek 01.11.			
Środa 02.11.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi	Park (do ustalenia z instruktorem)	10 -11.00
Czwartek 03.11.	Zajęcia tematyczne – basen - gimnastyka ogólnorozwojowa	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -12.50
Piątek 04.11.	Pilates	- OSiR ul. Siennicka	11.30-12.50
Poniedziałek 07.11.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi	Park (do ustalenia z instruktorem)	10 -11.00
Wtorek 08.11.	Zajęcia ogólnorozwojowe	- OSiR ul. Siennicka	11.30 -13.00
Środa 09.11.	Nordic Walking z elementami ogólnorozwojowymi	Park (do ustalenia z instruktorem)	10 -11.00
Czwartek 10.11.	Zajęcia tematyczne – basen - gimnastyka ogólnorozwojowa	- basen Wodnik - OSiR ul. Siennicka	9.30 – 10.50 11.30 -12.50

Projekt pt. Integracja i aktywizacja osób w wieku senioralnym w Dzielnicy Praga-Południe realizowany w ramach zadania pn. „Samorządowy Instrument Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów 2022” współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.