



**CZĘSTO
CZOWA**



Oferta zajęć dla Seniorów 60+

Zajęcia nieodpłatne

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

- czwartki w godzinach 9.30 - 10.15 oraz 10.30 - 11.15

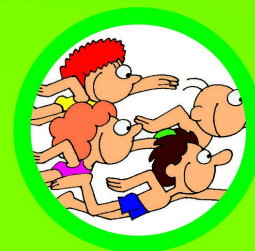
Hala Sportowo - Widowiskowa "Polonia", ul. Dekabrystów 43



Zajęcia ruchowe na bieżni i w siłowni:

- wtorek w godzinach 13.00 - 14.30

Miejski Stadion Lekkoatletyczny, ul. Dąbrowskiego 58/64



Zajęcia z tenisa stołowego:

- środy w godzinach 10.00 - 11.30

Sala Sportowa "Częstochowianka", ul. Rejtana 7c

Zajęcia odpłatne

Gimnastyka w wodzie:

Pływalnia Kryta "Sienkiewicz Częstochowa", Al. NMP 56 (wejście od ul. Kossak-Szczuckiej)

- soboty w godzinach 12.00 - 13.00.

Pływalnia Kryta, Al. Niepodległości 20/22

- harmonogram zajęć zostanie ustalony w listopadzie;

Więcej informacji: www.mosir.pl, tel. 34 363 45 27



Zajęcia prowadzone są przez instruktorów w dniach funkcjonowania obiektów.