

Oferta zajęć dla Seniorów 60+

Zajęcia nieodpłatne

Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Hala Sportowo - Widowiskowa "Polonia", ul. Dekabrystów 43
- czwartki w godzinach 9.30 - 10.15 oraz 10.30 - 11.15



Zajęcia ruchowe na bieżni i w siłowni:

Miejski Stadion Lekkoatletyczny, ul. Dąbrowskiego 58/64
- wtorki w godzinach 13.00 - 14.30



Zajęcia z tenisa stołowego:

Sala Sportowa "Częstochowianka", ul. Rejtana 7c
- środy w godzinach 10.00 - 11.30

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
- wtorki w godzinach 12.30 - 13.15
- środy w godzinach 11.00 - 11.45
- czwartki w godzinach 12.30 - 13.15



Zajęcia prowadzone są przez instruktorów w dniach funkcjonowania obiektów.



CZĘSTOCHOWA



Ulgi dla posiadaczy kart

- 1. Miejska Ślizgawka, ul. 3 Maja 1**
Wypożyczenie łyżew (1 para na 1 godzinę) - 3,50 zł
- 2. Miejski Stadion Lekkoatletyczny, ul. Dąbrowskiego 58/64**
Bilet wstępu na bieżnię lekkoatletyczną (1 godzina) - 1,00 zł
- 3. Pływalnia Kryta, Aleja Niepodległości 20/22**
Bilet wstępu w godzinach ogólnodostępnych:
(1 godzina) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 5,00 zł;
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 7,00 zł
(2 godziny) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 9,00 zł;
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 11,00 zł
- 4. Sala Sportowa „Częstochowianka”, ul. Rejtana 7c**
Udostępnienie stołu do tenisa stołowego (1 godzina) - 7,00 zł
- 5. Sztuczne Lodowisko, ul. Boya-Żeleńskiego 6/8**
Bilet wstępu na płytę lodowiska (1 godzina) - 4,00 zł
- 6. Miejskie Korty Tenisowe, ul. 3 Maja 1**
Udostępnienie kortu (1 godzina) - do godz. 15.00 - 15,00 zł, po godz. 15.00 - 22.00 zł
- 7. Pływalnia Kryta „Sienkiewicz Częstochowa”, Al. Najświętszej Maryi Panny 56**
Bilet wstępu w godzinach ogólnodostępnych:
(1 godzina) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 5,00 zł;
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 7,00 zł
(2 godziny) - od poniedziałku do piątku do godz. 16.00 - 9,00 zł;
od poniedziałku do piątku po godz. 16.00 oraz w soboty, niedziele i święta - 11,00 zł
- 8. Pływalnia Letnia, ul. Dekabrystów 45**
Bilet na cały dzień - 8,00 zł; Bilet zakupiony po godz. 16.00 - 4,50 zł
- 9. Park Wypoczynkowy „Lisowiec”, ul. Kordeckiego 99**
Wypożyczenie sprzętu pływającego (1 godzina):
Deska SUP - od poniedziałku do piątku - 6,00 zł; - soboty, niedziele i święta - 8,00 zł
Kajak - od poniedziałku do piątku - 8,00 zł; - soboty, niedziele i święta - 10,00 zł
Rower wodny - od poniedziałku do piątku - 10,00 zł; - soboty, niedziele i święta - 14,00 zł

Jesteśmy uczestnikiem programu :



www.mosir.pl