



AKTYWNY SENIOR

www.mosir.pl

CZĘSTOCHOWA



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 i środy w godzinach 10.00 - 11.30



Zajęcia z tenisa stołowego:

Sala Sportowa "Częstochowianka", ul. Rejtana 7c

- środy w godzinach 10.00 - 11.30



Zajęcia odpłatne

Gimnastyka w wodzie:

Park Wodny Częstochowa, ul. Dekabrystów 47

- poniedziałki, wtorki w godzinach 12.00 - 12.45

- środy, czwartki, piątki w godzinach 10.30 - 11.15

Pływalnia Kryta, Al. Niepodległości 20/22

- wtorki w godzinach 11.00 - 11.45

- środy w godzinach 10.15 - 11.00

Pływalnia Kryta „Sienkiewicz Częstochowa”, Al. NMP 56

- soboty w godzinach 12.00 - 12.45

Zajęcia prowadzone są przez instruktorów w dniach funkcjonowania obiektów.