AKTYWNY SENIOR
www.mosir.pl

CZĘSTOCHOWA

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

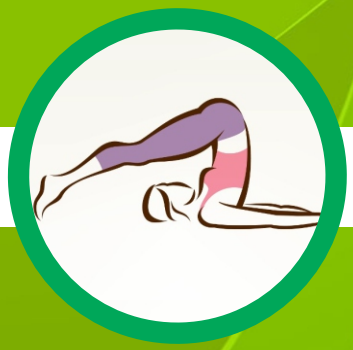
### Zajęcia ruchowe na bieżni i w siłowni:

Miejski Stadion Lekkoatletyczny, ul. Dąbrowskiego 58/64
- wtorki w godzinach 13.00 - 14.15

### 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
- czwartki w godzinach 12.30 - 13.15

Pływalnia Kryta „Sienkiewicz Częstochowa", Al. NMP 56
- soboty w godzinach 12.00 - 12.45

Zajęcia prowadzone są przez instruktorów w dniach funkcjonowania obiektów.