

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

Zumba Gold

Hala Sportowo - Widowiskowa „Polonia”, ul. Dekabrystów 43
- poniedziałki, piątki w godzinach 12.00 - 13.00



Zajęcia odpłatne

Gimnastyka w wodzie:

Park Wodny Częstochowa, ul. Dekabrystów 47
- poniedziałki, wtorki, środy w godzinach 12.00 - 12.45
- czwartki, piątki w godzinach 10.30 - 11.15

Pływalnia Kryta, Al. Niepodległości 20/22

- wtorki w godzinach 12.30 - 13.15
- 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.