



CZĘSTO
CHOWA

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
- od 16.09 na czas remontu siłowni, zajęcia zostają odwołane

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 w godzinach 10.30 - 12.00

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 11.00 - 11.45
- środy w godzinach 13.15 - 14.00
- 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.**

